L'E-SHOPPING DELL'OLIO TUSCUS
frantoiotuscus.com
TUSCUS
FRANTOIO ARTIGIANO
TUSCUS L'ARTIGIANALE AUTENTICAMENTE ITALIANO

Editoriale

Giochiamo d'anticipo

Presto che è tardi: meno di un mese e ci siamo, il Natale è bello che arrivato! Intimamente legato a tutte le **tradizionali preparazioni** delle Feste, il nostro culto, già il 29 novembre, le inaugura con le Novene (dell'Immacolata, che poi si celebra in Italia con una festività l'8 dicembre; e del Natale, che si conclude con la Vigilia del 24), mentre il 2 dicembre (di quest'anno) fa scoccare la data del Primo Avvento: con le relative **ricette rituali**, le usanze dense di significati e simbolismi, le consuetudini, forse più mondane, ma non meno tradizionali, gli **addobbi** e le **strenne**. A tavola, è proprio la tradizione che vince, seppure declinata in mille **specialità regionali**, ma chi non desidera rinnovare con un **tocco personale** le occasioni conviviali delle festività?! A darvi qualche idea e a non farvi cogliere impreparati a ridosso degli attesi appuntamenti natalizi, ci pensiamo noi! Qui, oltre alle irrinunciabili proposte "*fast and healthy*" di stagione - **zuppe** e **polente**; le più gustose accoppiate vincenti per spadellare straccetti e fantasia; **delizie dell'orto** e squisiti **mangia e bevi**; irresistibili **dolci evergreen** e cremosi **dessert ai cachi** - troverete **idee di menu** e un vero e proprio ricettario dell'Avvento, con i suoi grandi must, come i grandi piatti da portata, le strenne per i cesti da regalare e dolci decorazioni da confezionare "*homemade*" per addobbare l'albero, o come segnaposto a tavola. Qualche esempio? Primi piatti d'effetto, facili da fare e "scenosi" da servire, come gli **gnocchi di semolino**, magari di due colori; arrosti di pollo o di tacchino riccamente farciti e presentati in modo spettacolare (come quello con la copertura di fettine d'arancia glassate); la **casetta di pan di zenzero**; il **calendario dell'Avvento al cacao**; i **biscotti** da appendere all'albero; la **crema di liquore al cioccolato** per i cesti-regalo. E in più, l'inserto da staccare "**Torte di mele & Co**": con golose cake e ciambelle; crostate e crumble; tatin, strudel e sfoglie, tutti fatti con la frutta di stagione… Insomma, ce n'è per fare del quotidiano un giorno straordinario e di un'occasione di festa un giorno speciale e indimenticabile: in poche, semplici mosse!

La Redazione

FACILE CUCINA

sommario

50

78

88

98

LE RUBRICHE

VISTI SU ALICE TV

ALMA MEDIA S.p.A.
PRESIDENTE
Federico Prandi
AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco
Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*
DIRETTORE RESPONSABILE
Valter La Tona • *valter.latona@almamail.it*
VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*
HANNO COLLABORATO
Francesco Monteforte Bianchi
Emanuela Bianconi
REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi
SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv
INFO LETTORI/ABBONATI
tel. +39 06.89676007
GRAFICA
Simona Ferri
RICETTE
F. Argentino, M. Bianchessi, R. Bisi, S. Censi, C. Cerbi, M. Chinappi, G. Cordaro, V. De Angelis, M. De Fatima, T. De Rosa, A. Esposito, G. Faiola, F. Fusca, C. Gasparri, P. Gramaglia, R. M. Liche, C. Lunardini, M. Malantrucco, C. Manzi, C. Marasco, L. Messeri, L. Montersino, A. Palmieri, V. Perin, D. Persegani, S. Pennisi, F. Rizzo, S. Rossi, L. Sardo, G. Steffanina, S. M. Teutonico.
FOTO
E. Andreini, M. Avalos Flores, R. Calzoni, S. Censi, C. Cucinelli, A. De Santis, E. De Santis, P. Della Corte, M. Franchi, L. Lupori, S. Mangano, T. Mattiello, G. Nofrini, P. Pirrone, V. Repetto, S. Rossi, E. Trotta, B. Torresan, N. Valdisteno, R. Venezia, S. Zecca.
FOTO COVER
Giorgia Nofrini
PUBBLICITÀ
Direzione Commerciale Luciano La Tona
luciano.latona@almamail.it
Sede Milano: Via Tortona, 37 – Palazzo 4, Ingresso A, 20144 Milano (MI) - tel. 02.55410829
Sede Roma: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. 06.89676003 • *alma.pubblicita@almamail.tv*
PIEMME S.p.A.
Rete Commerciale
Sede Roma: Via Montello 10, 00195 Roma (RM)
tel. 06.377081 • *segreteriacentrale@piemmeonline.it*
Sede Milano: Via Carlo Poma 41,
20129 Milano (MI) tel. 02.757091
segreteriacentralemi@piemmeonline.it
Emilia Romagna *rita.padovano@piemmeonline.it*
Toscana *luca@lucaparigi.it*
Piemonte *alessio.cantamessa@piemmeonline.it*
Marche *paolo.puglisi@piemmeonline.it*
Triveneto *brandmedia@piemmeonline.it*
Triveneto *paolo.magini@piemmeonline.it*
Lazio *roberto.digiovanni@piemmeonline.it*
Campania *anna.esposito@piemmeonline.it*
Puglia, Molise, Basilicata, Calabria, Sicilia e Sardegna
debora.campagna@piemmeonline.it
STAMPA
Nuovo Istituto Italiano d'arti Grafiche S.p.A.
via Zanica, 92 - 24126 Bergamo
tel. +39 035.329.1
DISTRIBUZIONE ITALIA
M-DIS Distribuzione Media S.p.A.
Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano
tel. +39 02.25.821
DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE
JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30
Numero 11 - Anno II - Novembre 2018
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina
FINITO DI STAMPARE OTTOBRE 2018
SCRIVERE A: ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv
SERVIZIO ARRETRATI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì

Giocate d'anticipo 5

Tante idee, con pollo e tacchino, per preparare in anticipo gli arrosti più spettacolari da portare in tavola per le Feste

Foto e step G. Nofrini

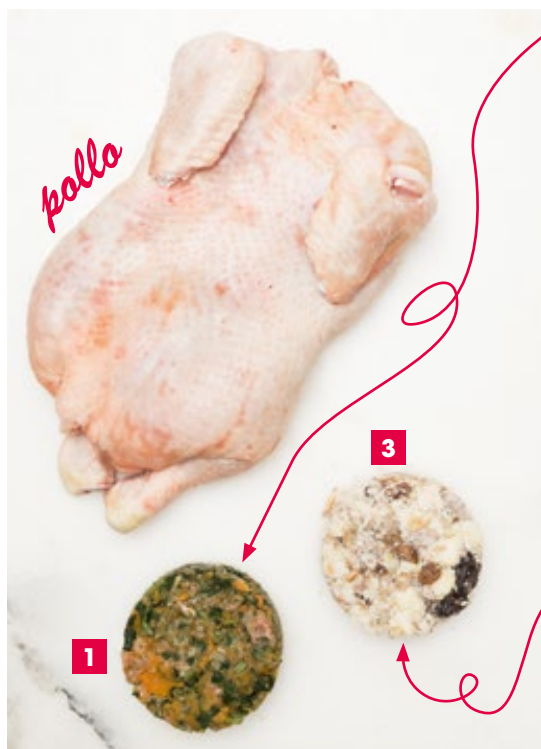
◂Pollo in crosta di arance caramellate ripieno al maiale zucca e cavolo nero

Step pag. 10 ▶▶

Ingredienti per 6 persone
1 **pollo già disossato** • 5 **arance**
1 **limone** • 10 foglie di **limone**
Per la farcia: 500 g di polpa di **zucca**
1 radice di **zenzero**
10 **fette di pancetta tesa**
1 **cavolo nero**
150 g di **polpa di manzo macinata**
150 g di **polpa di maiale macinata**
la scorza di 2 **limon**i e di 2 **arance**
olio extravergine di oliva
sale e pepe • **miele**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola le carni macinate, salate, pepate e profumate con le scorze grattugiate degli agrumi; condite con un filo di olio e mescolate accuratamente (**foto 1**). Coprite con pellicola trasparente e trasferite in frigo per una mezz'ora. • **Tagliate** a dadini la zucca e trasferitela in una teglia, rivestita con carta forno; infornate a 160 °C e fate cuocere per una mezz'ora. Levate e lasciate raffreddare, quindi schiacciate la zucca con una forchetta e tenete da parte (**foto 2**). • **Versate** in una pentola abbondante acqua e le foglie di limone, spezzate a metà, mettete sul fuoco e fate cuocere per circa 30 minuti. Spegnete e tenete da parte (**foto 3**). • **Pelate** la radice di zenzero e insaporitevi bene la superficie della carne, quindi massaggiatela con il miele e lasciate riposare per qualche minuto (**foto 4**). • **Mondate** il cavolo nero e sbollentate le foglie in acqua bollente e salata; scolatele per bene e tagliatele a pezzetti piccoli. • **Unite** il cavolo nero e la zucca al macinato di carne, e mescolate (**foto 5**). • **Farcite** il pollo e chiudete bene in modo da non far uscire la farcia in cottura. • **Trasferite** il pollo in una pirofila e coprite la superficie con le arance, tagliate a fette (**foto 6**); infornate a 180 °C per circa un'ora bagnando di tanto in tanto con l'acqua aromatizzata al limone. Sfornate e servite.

Cosa ci farcio?

Fate disossare il pollo e il tacchino dal macellaio, farciteli con ripieni gourmet… e il gioco è fatto!

Farcia 1: maiale, manzo, cavolo nero, zucca (ricetta a lato)

Farcia 2: spinaci, uvetta, nocciole e pecorino (ricetta a pag. 11)

Farcia 3: castagne, salsiccia, prugne e uova sode (ricetta a pag. 12)

Farcia 4: luganega, macinato di pollo, pistacchi, (ricetta a pag. 13)

Farcia 5: porcini, castagne, carne macinata (ricetta a pag. 15)

Pollo in crosta di arance caramellate in 6 mosse

Condite la carne macinata e trasferite in frigo per 30 minuti

Fate cuocere la zucca in forno e riducetela in purea

Aromatizzate l'acqua con le foglie di limone (vi servirà per bagnare il pollo in cottura)

Insaporite il pollo con la radice di zenzero

Unite il cavolo nero e la zucca al macinato per la farcia

Coprite la superficie del pollo con le arance

Polpettone di pollo ripieno di spinaci uvetta nocciole e pecorino

Ingredienti per 10 persone
1 kg di **carne macinata di pollo**
125 g di **mollica di pane** (bagnata e strizzata) • 400 g di **scalogni già puliti** • 150 ml di **vino bianco**
35 g di **fecola di patate**
4 **clementine** • 1 cucchiaino di **aghi di rosmarino tritati** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Per il ripieno: 600 g di **spinaci già lessati** • 125 g di **mollica di pane** (bagnata e strizzata)
100 g di **pecorino** • 60 g di **nocciole tritate** • 60 g di **uvetta** • 4 foglie di **salvia**
1 cucchiaio di **scalogno tritato** • **sale**

Preparazione
• **Per il ripieno**: raccogliete in una ciotola gli spinaci tritati con l'uvetta, le nocciole, la mollica di pane, le foglie di salvia e lo scalogno, tritati, e il pecorino grattugiato. Salate, mescolate e trasferite in frigo per un paio di ore. • **Impastate** in una ciotola la carne con la mollica di pane, la fecola, il rosmarino e un pizzico di sale. Dividete il composto in due parti uguali. Con le mani leggermente unte di olio stendete la carne e formate due rettangoli spessi circa 2 cm, sopra due fogli di carta forno unti di olio. • **Distribuite** uniformemente il ripieno lasciando un bordo libero di circa 3 cm. Arrotolate delicatamente e adagiate i due polpettoni in una pirofila, ben oliata. • **Ungete** la carne su tutta la superficie, salate e profumate con una macinata di pepe. Infornate a 220 °C e fate cuocere per 10 minuti. Sfornate, unite gli scalogni, le clementine, tagliate a metà, e il vino. • **Abbassate** la temperatura a 165 °C e proseguite la cottura per 50-60 minuti. Sfornate e servite.

Tips & Tricks

Se in cottura la carne dovesse iniziare a scurirsi troppo, copritela con un foglio di alluminio.

Stupite tutti con 4€

pollo

Galantina di pollo

Ingredienti per 8-10 persone
1 **pollo** di circa 1,4 kg **già disossato**
300 g di **parmigiano** • 2 **uova sode**
300 g di **castagne arrosto già sbucciate** • 200 g di **salsiccia**
1 **mela** • 2 **fette di pancarrè senza crosta** • 1/2 bicchiere di **latte**
1 **cipolla** • 10 **prugne secche**
40 g di **uvetta già ammollata**
2 cucchiai di **pinoli tostati** • **burro**
1 spicchio di **aglio** • 1 rametto di **rosmarino** • **vino bianco**
sale e pepe

Preparazione
• **Aprite** il pollo a libretto. Salate, pepate e massaggiate la carne. Preparate la farcia. In una padella fate rosolare la cipolla tritata con una noce di burro, unite la salsiccia sbriciolata e fate cuocere per 15 minuti. • **Versate** tutto in una ciotola e unite il pane bagnato nel latte e strizzato, le prugne e la mela, tagliate a pezzettini, le castagne tritate, l'uvetta, ben strizzata, e i pinoli; aggiustate di sale e di pepe. Unite il parmigiano, e amalgamate. • **Distribuite** la farcia sul pollo, mettete al centro le uova e richiudete bene la carne, aiutandovi con ago e filo. • **Massaggiate** il pollo con un trito di aglio e rosmarino, salate, pepate e trasferite in una teglia. Bagnate con il vino, infornate a 180 °C e fate cuocere per almeno 1 ora.
• **Sfornate**, filtrate il fondo di cottura e fatelo ridurre sul fuoco. Eliminate lo spago da cucina dall'arrosto, tagliatelo a fette e servite con il fondo di cottura.

Occhio agli ingredienti

Amalgamate gli ingredienti umidi e incorporate alla fine il parmigiano

Dopo aver farcito il pollo, unite le uova sode

Richiudete la carne e massaggiatela bene con il trito aromatico

Foto e step G. Nofrini

Tacchino bardato con pancetta ripieno di luganega pollo e pistacchi

Ingredienti per 10 persone
1 **tacchino già disossato**
200 g di **luganega** • 300 g di **petto di pollo a dadini** • 500 ml di **crème fraîche** (o **panna fresca**)
50 g di **granella di pistacchi**
200 g di **pancetta tesa a fette**
1 kg di **patate** • 400 g di **scalogni**
chicchi di melagrana • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** in un cutter il petto di pollo a dadini. Frullate e trasferite in freezer. Dopo circa venti minuti aggiungete due cubetti di ghiaccio e la panna, e frullate ancora. • **Aggiungete** la luganega, tritata finemente, e la granella di pistacchi, e amalgamate bene. Farcite con il ripieno il tacchino e bardatelo con le fette di pancetta. • **Sbucciate** le patate e disponetele sul fondo di una teglia da forno insieme agli scalogni a pezzetti. Conditele con un filo di olio e un pizzico di sale.
• **Legate** il tacchino con lo spago da cucina e infornate a 180 °C per una mezz'ora. Trascorso il tempo, alzate a 200 °C e fate cuocere per altri 10-15 minuti.
• **Sfornate** e fate riposare per qualche minuto. Tagliate a fette, guarnite con chicchi di melagrana e servite.

Lo sapevate che?

Nell'antichità, donare i frutti del melograno e consumarli insieme alla famiglia nella notte di San Silvestro era un simbolo di buon auspicio per il nuovo anno.

Foto G. Nofrini

180 °C
in 40 minuti
13
14
15
16
18
19
20
21
22
23
tacchino
Foto e step G. Nofrini
Stupite tutti con 7€

Tacchino bardato con pancetta ripieno di castagne e porcini con fonduta di taleggio

Ingredienti per 10 persone
1 **tacchino già disossato**
150 g di **pancetta tesa a fette**
400 g di **porcini** • 400 g di **castagne già lessate** • 200 g di **carne mista macinata** • 1 rametto di **rosmarino**
1-2 foglie di **salvia** • 1 spicchio di **aglio**
1 **cipolla** • **fonduta di taleggio**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Stendete** il tacchino su un tagliere, salatelo, pepatelo, massaggiatelo e lasciatelo riposare per qualche minuto.
• **Pulite** i porcini e tagliateli a fettine; trasferiteli in una teglia da forno, aggiungete le castagne e condite tutto con un filo di olio, l'aglio, la cipolla a fettine e un pizzico di sale e di pepe. • **Infornate** a 200 °C per circa 20 minuti. Levate e tenete da parte.
• **Fate rosolare** in una padella la carne macinata con un filo di olio; condite con un pizzico di sale e di pepe, e profumate con il rosmarino e la salvia tritati. Spegnete e fate raffreddare, quindi unitevi i porcini e le castagne, e amalgamate. • **Stendete** la farcia sul tacchino e chiudete bene la carne, aiutandovi con un ago e lo spago da cucina, in modo da non far fuoriuscire il ripieno. • **Avvolgete** il tacchino con le fettine di pancetta e legate bene con spago da cucina; infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 40 minuti. • **Trascorso** il tempo di cottura, sfornate il tacchino e servite a fette con la fonduta.

Fonduta di taleggio

Raccogliete in un pentolino **200 g di taleggio di alpeggio** e **50 ml di panna fresca**. Mettete sul fuoco e fate fondere a fuoco dolce, mescolando. Spegnete e servite.

Farcisci, barda, lega!

Farcite il tacchino e chiudetelo ben stretto con ago e filo

Bardatelo con le fette di pancetta

Legatelo con uno spago da cucina

Giocate d'ANTICIPO 2ª parte

10

State pensando a un primo piatto per le feste facile da realizzare, ma di sicuro effetto? E allora prendete nota e lasciatevi sorprendere dagli gnocchi alla romana. A base di semolino, in versione mini o maxi, supergustosi e colorati

Stupite tutti con 5€

Conciati per le feste

◂Gnocchi di semolino barbabietola e zafferano

Ingredienti per 8-10 persone
Per gli gnocchi alla barbabietola:
250 g di **semolino** • **burro**
100 g di **parmigiano grattugiato**
1 l di **latte** • 2 **tuorli**
80 g di **barbabietola già lessata** • **sale**
Per gli gnocchi allo zafferano:
250 g di **semolino** • **burro**
50 g di **parmigiano grattugiato**
1 l di **latte** • 2 **tuorli**
zafferano in pistilli
• **pecorino** • **sale e pepe**
Vi serve inoltre: **pesto di noci** e **rucola**

Preparazione
• **Per gli gnocchi alla barbabietola**: preparate gli gnocchi come da ricetta base (pag. 18). Spegnete e incorporate una noce di burro, il parmigiano e la barbabietola, frullata. • **Per gli gnocchi allo zafferano:** preparate gli gnocchi come da ricetta base. Spegnete e incorporate una noce di burro, il pecorino, un pizzico di pepe e i pistilli di zafferano. • **Realizzate** con due cucchiai delle quenelles di barbabietola e di zafferano, e disponetele in una pirofila da forno rotonda, ben imburrata. • **Fate gratinare** in forno per circa 15 minuti. Spegnete e guarnite con un po' di pesto, e servite.

Pesto di noci e rucola

Raccogliete in un mixer **100 g di rucola** e **100 g di prezzemolo**, unite **150 g di gherigli di noce tritati** e **50 g di parmigiano**, e versate a filo l'**olio** necessario a ottenere un pesto omogeneo. Regolate di **sale** e di **pepe**.

Tips & Tricks
Scoprite a pagina 22 come realizzare il sugo alle noci.

Gnocchi di semolino bicolore con sugo di noci

Ingredienti per 4 persone
1 l di **latte** • 180 g di **semolino**
100 g di **spinaci già puliti** • 2 **tuorli**
parmigiano grattugiato • **noce moscata**
burro • **gherigli di noce** • **olio extravergine di oliva** • **sugo alle noci** • **sale**

Preparazione
• **Fate saltare** a fuoco vivace gli spinaci con un filo di olio, mescolando spesso. Salate. Preparate gli gnocchi come da ricetta base (pag. 18). • **Versate** la metà del composto su un tagliere inumidito, formando un rettangolo dello spessore di un dito e lasciate raffreddare. • **Unite** gli spinaci, tritati, alla rimanente metà del semolino, amalgamate e stendete anche questo accanto al precedente, distanziando appena i due rettangoli. Lasciate raffreddare. • **Tagliate** i due composti in quadrati di 4 cm di lato. Ungete una pirofila con poco burro e disponetevi gli gnocchi leggermente sovrapposti fra loro, alternando i due colori a scacchiera. • **Coprite** con il sugo alle noci e spolverizzate con il parmigiano e la noce moscata. Infornate a 200 °C per 15 minuti e poi fate dorare sotto il grill per altri 5 minuti. Sfornate, guarnite con qualche gheriglio di noce e servite.

I classici

0,75€ a porzione

Gnocchi di semolino alla romana (ricetta di base)

Ingredienti per 4 persone
250 g di **semolino** • **burro**
100 g di **parmigiano grattugiato**
1 l di **latte** • 2 **tuorli** • **sale**

Preparazione
• **Portate** a bollore il latte con 50 g di burro e un pizzico di sale. Versate a pioggia il semolino e fate cuocere per 10 minuti, mescolando in continuazione prima con una frusta e poi con un cucchiaio di legno. • **Togliete** dal fuoco e incorporate i tuorli e 1 cucchiaio di parmigiano. • **Inumidite** una teglia, stendetevi il semolino in uno strato spesso circa 1,5 cm, livellate bene e lasciate raffreddare. Con un coppapasta da 5 cm di diametro, ricavate tanti dischetti e sistemateli a scacchiera in una pirofila da forno, ben imburrata. • **Cospargete** con il parmigiano restante e irrorate con un po' di burro fuso. Fate gratinare in forno per una decina di minuti o fino a doratura. Sfornate e servite.

Rispettate i tempi!

Incorporate i tuorli fuori dal fuoco, solo una volta cotto il semolino.

Stendete l'impasto in una teglia e fatelo raffreddare bene prima di coppare gli gnocchi.

Idea WOW!

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Gustosa variante!

Gnocchi di semolino alla romana con salsa al pomodoro

✓ Serviteli con la salsa al pomodoro!

Sciacquate **1 kg di pomodori per salsa**, incideteli a croce e sbollentateli per un paio di minuti. Scolateli, pelateli e tagliateli a pezzetti. Fate rosolare in una padella **1 spicchio di aglio** con **un filo di olio**, unite i pomodori e **un pizzico di sale** e di **zucchero**, e lasciate insaporire. Aggiungete quindi **1 cucchiaio di concentrato di pomodoro** e **un po' di basilico spezzettato**. Spegnete e passate al passaverdure.

I creativi

Stupite tutti con 3,90€

Gnocchi di semolino radicchio gorgonzola e noci

Ingredienti per 6 persone
250 g di **semolino** • **burro**
100 g di **parmigiano grattugiato**
1 l di **latte** • 2 **tuorli**
250 g di **gorgonzola**
100 g di **gherigli di noce**
1 **scalogno** • 2 **cespi di radicchio trevigiano** • 1/2 bicchiere di **vino rosso** • **olio extravergine di oliva** **sale e pepe**
Vi servono inoltre: **parmigiano grattugiato** • **burro**

Preparazione
• **Fate rosolare** lo scalogno tritato, con un filo di olio; unite il radicchio a julienne (tenetene da parte un po'), e fate saltare per qualche minuto. Salate, pepate e sfumate con il vino, quindi fate stufare fino a quando il fondo di cottura sarà ridotto.
• **Preparate** gli gnocchi come da ricetta base (pag. 18). Unite quindi i gherigli di noce tritati e incorporate il radicchio stufato. Inumidite una teglia, stendetevi il semolino in uno strato spesso circa 1,5 cm, livellate bene e lasciate raffreddare. • **Ritagliate** con un coppapasta a forma di fiore tanti gnocchi e sistemateli a scacchiera in una pirofila da forno, ben imburrata. Disponete un cubetto di gorgonzola su ciascun fiore e spolverizzate con il parmigiano. • **Irrorate** con il burro fuso, fate gratinare in forno fino a doratura. Levate, guarnite con un po' di julienne di radicchio e servite gli gnocchi ben caldi.

Bisque

Fate rosolare **1 carota**, **1 costa di sedano** e **1 cipolla** tritati, con **un filo di olio**; unite **le teste** e **i carapaci di 300 g di gamberi** e **qualche grano di pepe**, e fate tostare. Sfumate con **1 bicchiere di vino bianco**, **salate**, unite **un mazzetto aromatico** e coprite con abbondante **acqua**. Fate restringere per circa mezz'ora, quindi filtrate con un colino a trama fitta.

Gnocchi di semolino con gamberi▲ e bisque alle erbe

Ingredienti per 6 persone
250 g di **semolino** • **burro**
100 g di **parmigiano grattugiato**
1 l di **latte** • 2 **tuorli** • 300 g di **gamberi già sgusciati e puliti** • 1/2 l di **bisque**
30 g di **farina** • 2 cucchiai di **erbe aromatiche** (**timo**, **maggiorana**, **dragoncello** ed **erba cipollina**)
olio extravergine di oliva • **sale**
Vi servono inoltre: **burro (per il roux e per condire)** • **parmigiano grattugiato**

Preparazione
• **Tagliate** a cubetti i gamberi e fateli saltare velocemente in padella con un filo di olio. Preparate gli gnocchi come da ricetta base (pag. 18), unite all'impasto i gamberi e amalgamate. • **Realizzate** tante quenelles e disponetele in una pirofila, ben imburrata. • **Fate sciogliere** 30 g di burro in un pentolino, quindi unite la farina e fate tostare. Versate il roux ottenuto nella bisque e mescolate. • **Profumate** con le erbe aromatiche, tritate. Nappate gli gnocchi con la bisque legata, spolverizzate con il parmigiano e irrorate con il burro fuso. • **Fate gratinare** in forno per 10 minuti. Sfornate servite ben caldi.

Gnocchi▼ di semolino al ragù di maiale

Ingredienti per 4 persone
200 g di **semolino** • 1 l di **latte**
3 **tuorli** • 100 g di **parmigiano grattugiato** • **burro** • **sale**
Per il ragù: 80 g di **scalogno tritato**
200 g di **polpa di maiale macinata**
500 g di **passata di pomodoro** • **vino bianco** • 1 rametto di **salvia** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Preparate** gli gnocchi come da ricetta base (pag. 18). Inumidite una teglia, stendetevi il semolino in uno strato spesso circa 1,5 cm, livellate bene e lasciate raffreddare. • **Nel frattempo** preparate il ragù: fate appassire lo scalogno in 3-4 cucchiai di olio con il rametto di salvia. • **Aggiungete** la carne e rosolatela per bene. Sfumate con 1 bicchiere di vino e lasciate evaporare. Versate la passata, regolate di sale, pepate, mescolate e proseguite la cottura per circa 40-45 minuti. • **Ritagliate** gli gnocchi con l'aiuto di un coppapasta; sistematene uno strato in una teglia imburrata, e coprite con il ragù. Realizzate un altro strato e completate con il parmigiano restante. • **Infornate** e cuocete a 190 °C per circa 25-30 minuti. Sfornate e servite.

Gnocchi di semolino ai pistacchi e noce moscata

Ingredienti per 6 persone
Per gli gnocchi: 1 l di **latte**
250 g di **semolino**
100 g di **pistacchi già sgusciati**
60 g di **burro** • 2 **tuorli**
noce moscata • **sale**
Vi servono inoltre: 50 g di **burro**
100 g di **parmigiano grattugiato**
pistacchi tritati

Preparazione
• **Tritate** due terzi dei pistacchi e schiacciate i restanti. In un tegame raccogliete il latte, il burro a pezzetti, un pizzico di sale e di noce moscata, e i pistacchi. • **Mettete** sul fuoco e portate a bollore; quindi mescolate velocemente con una frusta, versate a pioggia il semolino e incorporate mescolando con un cucchiaio per 15 minuti. • **Levate** dal fuoco, unite i tuorli e amalgamate bene. Inumidite una teglia, stendetevi il semolino in uno strato spesso circa 1,5 cm, livellate bene e lasciate raffreddare. • **Realizzate** con un coppapasta da 6 cm di diametro tanti dischetti. Disponeteli in una pirofila imburrata e spolverizzateli con il parmigiano e i pistacchi tritati. Cospargete con ciuffetti di burro e infornate per 220 °C fino a doratura. Sfornate e servite.

Gnocchi di semolino in cocotte con crema di ricotta e spinaci

Ingredienti per 6 persone
1 l di **latte** • 200 g di **semolino** • 2 **tuorli**
100 g di **parmigiano grattugiato**
50 g di **burro** • 300 g di **spinaci già lessati** • 300 g di **ricotta**
70 ml di **panna fresca** • **sale e pepe**
Vi servono inoltre: **parmigiano** • **burro**

Preparazione
• **Preparate** gli gnocchi come da ricetta base (pag. 18). Lavorate la ricotta in una ciotola. Unite gli spinaci, ben strizzati e tritati, e incorporate la panna, 50 g di parmigiano grattugiato e un pizzico di sale e di pepe. • **Imburrate** delle cocotte e distribuitevi all'interno uno strato di impasto al semolino alto 1 cm. Farcite al centro con la crema di ricotta e spinaci, e poi realizzate un altro strato di impasto. • **Spolverizzate** con il parmigiano grattugiato e irrorate con il burro fuso. • **Fate gratinare** in forno per 10 minuti. Levate e servite.

I ricercati

Stupite tutti con 5€

Sugo alle noci

Ingredienti per 3-4 vasetti
300 g di **gherigli di noce già pelati**
50 g di **pinoli già pelati** • 50 g di **parmigiano grattugiato** • 0,5 dl di **panna fresca**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** i gherigli di noce e i pinoli nel bicchiere del mixer. Unite 2-3 cucchiai di olio e frullate. • **Aggiungete** il parmigiano e la panna, e frullate ancora fino a ottenere una salsa cremosa. Al termine, regolate di sale. • **Distribuite** il sugo in vasetti di vetro sterilizzati, coprite con un filo di olio, chiudete ermeticamente e conservate in frigo per al massimo 2 settimane.

Via Varesina, 87 - 21021 Angera (Va)
Tel. +39 0331 975131
www.ilvecchiocastagno.com
info@ilvecchiocastagno.com

IL VECCHIO CASTAGNO nasce nel 2001, all'ombra di un albero secolare piantato dal nonno, con l'idea della famiglia Onofrio di convogliare in questo luogo magnifico – sul lago Maggiore – le passioni e le fatiche, le aspirazioni, il saper fare e l'esperienza di una vita intera. La conduzione famigliare ha fatto crescere e prosperare l'azienda, fino a diventare un modello virtuoso e sostenibile, sia per le produzioni di eccellenze agro-alimentari (formaggi, miele, salumi, da allevamenti propri), sia per l'accoglienza, le attività e i servizi di divertimento e relax per grandi e piccini dell'agriturismo: ristorazione genuina, casalinga, con un menu sempre stagionale vivacizzato da un tocco d'innovazione, opera della chef Valeria e di mamma Maria Grazia; eventi, cerimonie e agri-matrimoni dallo stile e dal sapore rustico e raffinato, unici e indimenticabili; una fattoria didattica e poi… la rinomatissima agri-gelateria, di cui si occupa la sorella Francesca, una produzione artigianale di altissima qualità, realizzata con ingredienti propri, capace anche di muoversi con un delizioso carretto itinerante. Un angolo di paradiso, un giardino di delizie, di cui la ricetta che segue non è che un piccolo, squisito assaggio!

Risotto Carnaroli al profumo d'autunno

Ingredienti per 4 persone
330 g di **riso carnaroli**
4 **cachi di piccole dimensioni**
300 g di **purea di cachi**
1/2 **cipolla**
burro • **panna**
500 ml di **brodo vegetale**
parmigiano grattugiato
4 **castagne sotto spirito**
1 bicchierino di **rum**
100 g di **castagne già lessate**

Preparazione
• **Tritate** finemente la cipolla e fatela appassire in una padella con una noce di burro. • **Unite** il riso e fate tostare per qualche minuto; quindi bagnate con il rum e lasciate sfumare. • **Bagnate** con un mestolo di brodo caldo, unite metà purea di cachi e mescolate.
• **Portate** a cottura il risotto bagnando con il brodo caldo, poco alla volta e sempre mescolando, man mano che viene assorbito. Poco prima del termine di cottura, unite la purea di cachi rimanente, mescolate e spegnete. • **Mantecate** con una noce di burro, un goccio di panna e il parmigiano, impiattate e cospargete con le castagne lesse tritate. • **Scavate** quindi la parte superiore del cachi, disponete il cachi sul risotto e adagiate all'interno di ciascun frutto una castagna sotto spirito.
• **Fate flambare** e servite.

I.P.

Come tradizione vuole

Considerati un tempo piatti di recupero della cucina povera, le zuppe di legumi e vegetali si prendono oggi la loro rivincita, e si trasformano in preziosi alleati per un regime alimentare sano ed equilibrato

7

Stupite tutti con 1€

◀Zuppa di ceci alloro e aglio rosso

Ingredienti per 4 persone
300 g di **ceci già ammollati**
4 **fette di pane casereccio tostate**
3 spicchi di **aglio rosso**
2-3 foglie di **alloro**
1 dl di **passata di pomodoro**
peperoncino
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lessate** i ceci in acqua leggermente salata. Levate dal fuoco e lasciateli intiepidire, quindi scolateli (conservando l'acqua di cottura), frullatene metà e tenete tutto da parte. • **Scaldate** un filo di olio in una casseruola con gli spicchi di aglio. Unite i ceci interi, un po' di peperoncino tritato e la passata di pomodoro, e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Coprite** tutto con l'acqua di cottura dei ceci, unite qualche foglia di alloro, e proseguite la cottura a fuoco dolce per una mezz'ora. A cinque minuti dal termine, aggiungete i ceci frullati e mescolate. • **Impiattate** la zuppa, completate con le fette di pane, condite con un filo di olio a crudo, e servite.

Lo sapevate che?

L'aglio rosso di Nubia, conosciuto anche come aglio rosso di Paceto o di Trapani, fa parte delle eccellenze italiane che hanno ottenuto la denominazione di origine protetta. Trova largo impiego anche in campo erboristico, in quanto rafforza il sistema immunitario e contrasta lo sviluppo dei batteri.

Pasta e fagioli

Ingredienti per 4 persone
600 g di **borlotti già ammollati**
150 g di **maltagliati**
1 **patata** • 2 **pomodori pelati**
1/2 **cipolla** • 1 costa di **sedano**
1 **carota** • 2 **fette di pancetta**
1 **peperoncino**
1/2 bicchiere di **vino bianco secco**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lessate** i fagioli in acqua bollente e salata, quindi scolateli al dente tenendo da parte l'acqua di cottura. • **Fate appassire** in una casseruola la cipolla tritata con un filo di olio; aggiungete la pancetta a dadini e il peperoncino. Unite un trito di sedano e carota, e la patata, sbucciata e tagliata a cubetti. • **Sfumate** con il vino e fate cuocere bagnando di tanto in tanto con l'acqua di cottura dei fagioli. Una volta cotte le patate, aggiungete un terzo dei fagioli e i pelati, quindi fate cuocere per altri 2 minuti. • **Frullate** il tutto, fino a ottenere una crema densa e omogenea. • **Mescolate**, completate con il resto dei fagioli e proseguite la cottura. Quando la minestra arriverà al bollore, unite i maltagliati e fate cuocere per circa 5 minuti. • **Regolate** di sale, impiattate, condite con un filo di olio a crudo e servite.

0,40€ a porzione

Ribollita toscana

Ingredienti per 4 persone
250 g di **borlotti già ammollati** • 1 **cipolla**
1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro**
200 g di **cavolo nero** • 300 g di **bieta**
2 **carote** • 1 costa di **sedano**
8 **fette di pane senza sale raffermo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lessate** i fagioli in acqua bollente e salata. Scolateli e riducetene due terzi in purea. • **Fate appassire** in una casseruola la cipolla tritata con un filo abbondante di olio; aggiungete il concentrato di pomodoro, le verdure, mondate e tritate grossolanamente, i fagioli ridotti in purea e quelli interi. • **Aggiustate** di sale e fate cuocere per almeno 2 ore a fuoco lento.
• **Spegnete** e fate riposare per 6 ore. Trasferite il composto in una casseruola, aggiungete le fette di pane raffermo e fate cuocere per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto, fino a ottenere la giusta consistenza. • **Impiattate**, condite con un filo di olio e servite.

Stupite tutti con 2,50€

Chi ha tempo aspetti tempo

Il riposo nella casseruola fa sì che il calore della stessa faccia addensare maggiormente la preparazione. In questo modo la zuppa sarà ancor più densa e cremosa.

Idea WOW di presentazione!

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Ribollita nelle pagnotte di pane

✓ In frigo
Ribollita

✓ In dispensa
Pagnotte di pane

Tagliate la parte superiore delle pagnotte di pane, riempitele con la ribollita (o altra zuppa a piacere), e servite.

costo Zero

Tips & Tricks

Dopo aver tagliato e svuotato le pagnotte, tostatele in forno per un effetto "crostone".

Zuppe Doc

Per preparare una buona zuppa, basta seguire alcuni semplici accorgimenti.

• **La base** di ogni pietanza dovrà essere ricca. Via libera ad aglio, erbe aromatiche, battuti e spezie.

• Controllate **la cottura** della minestra: una pasta e fagioli non cuoce da sola, va rimestata con cura e frequentemente, così i fagioli si romperanno e la cremosità sarà maggiore.

• Usate solo **verdure di stagione** e fresche: i cibi surgelati e quelli in scatola non restituiscono il vero sapore delle cose.

• **Abbondate**: non temete di esagerare con le quantità, le migliori zuppe sono ancora più buone se riscaldate il giorno dopo.

• Ci vuole **tempo**: anche il brodo ha bisogno di tempo perché sia un buon brodo. Evitate scorciatoie, dadi pronti, pentole a pressione, forni a microonde.

• Giocate sulle **consistenze**: una fetta di pane abbrustolita e "agliata", oppure una fresella, sono basi ideali e mettono d'accordo tutti. Non sono però l'unica nota croccante da aggiungere al piatto, usate ciccioli, bacon, ma anche grissini, crackers, fette biscottate. Usate la fantasia.

• Infine, **condimento**: non esiste zuppa o minestra che non si sposi con un filo di olio a crudo: usatene di qualità, e non sempre lo stesso tipo.

Pancotto alle verdure

Ingredienti per 4 persone
1 **filone di pane di grano duro raffermo** • 3 **patate** • 100 g di **cicoria selvatica** (o di **catalogna**)
100 g di **cime di rapa**
100 g di **bieta** • 1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **finocchietto selvatico**
peperoncino • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Mondate** la cicoria, le cime di rapa e la bieta. Sbucciate le patate, raccoglietele in una casseruola e versate circa 1 l di acqua. • **Portate a bollore**, aggiungete gli ortaggi mondati, profumate con il finocchietto e fate cuocere per 5-10 minuti.
• **Unite** il pane raffermo, spezzettato, e lasciate insaporire per qualche minuto. Intanto, scaldate un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato.
• **Eliminate** quest'ultimo, insaporite con un po' di peperoncino tritato e fate soffriggere per pochi minuti.
• **Scolate** il pancotto con le verdure, conditeli con il soffritto preparato, salate e servite.

0,30€ a porzione

Minestra di riso verza e fagioli

Ingredienti per 4 persone
200 g di **bieta** • 1 **verza piccola**
2 **barbabietole già lessate a vapore**
100 g di **fagioli bianchi già lessati**
100 g di **riso già lessato**
1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro**
1 bicchiere di **latte** • 1 **scalogno**
4 **fette di pane nero già abbrustolite**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** la bieta e la verza, e tagliatele a striscioline. Affettate le barbabietole cotte. Fate rosolare lo scalogno tritato in una casseruola con un filo di olio.
• **Aggiungete** il concentrato di pomodoro, stemperato in poca acqua calda, unite gli ortaggi preparati e fate cuocere, mescolando ogni tanto, per circa 20 minuti. Unite i fagioli e proseguite la cottura per qualche minuto. • **Versate** il latte in un'altra casseruola e portate a bollore. Unite il riso e mescolate. • **Levate**, frullate tutto, regolate di sale e di pepe, e tenete da parte in caldo. • **Impiattate** il riso, unite le verdure e completate con i crostoni di pane tagliati a metà e conditi con olio e sale. Irrorate con un filo di olio e servite.

Farinata con le leghe

Ingredienti per 4 persone
300 g di **farina di mais**
500 g di **borlotti già ammollati**
1 mazzetto di **cavolo nero**
2 **pomodori maturi** • 1/2 **cipolla rossa**
1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lessate** i fagioli in acqua bollente e salata. Scolateli e passatene metà al mixer con un po' della loro acqua di cottura (tenendo da parte l'acqua rimasta). • **Lavate** il cavolo, eliminate le coste più dure e tagliate le foglie in striscioline sottili. Sbollentate i pomodori, scolateli e pelateli; quindi tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, e fateli a tocchetti. • **Fate soffriggere** in una casseruola la cipolla e l'aglio tritati con un filo di olio. Aggiungete pomodori e cavolo, e lasciate insaporire per una mezz'ora, mescolando ogni tanto. Trascorso il tempo, aggiungete il passato di fagioli e portate a bollore. • **Unite** a pioggia la farina di mais e proseguite la cottura per circa 40 minuti, mescolando con una frusta e aggiungendo man mano l'acqua dei fagioli tenuta da parte. Quando avrete ottenuto una sorta di polenta "lenta", completate con i fagioli interi. • **Impiattate** e servite con un filo di olio a crudo.

0,45€ a porzione

Lo sapevate che?

Piatto tipico di Pistoia, il nome "leghe" deriva dal fatto che le striscioline di cavolo nero sembrano "legare" nel piatto la farinata.

gluten free

ECCELLENZA *d'alta quota*

I.P.

100% del latte dell'Alto Adige per yogurt, formaggi, latticini e persino mozzarella, garantiti dal Marchio di Qualità Alto Adige/Südtirol

I prodotti lattiero-caseari dell'Alto Adige sono lavorati in ca. 5000 aziende agricole a gestione familiare con una media di 15 capi di bestiame.
I contadini di montagna lavorano in aziende distribuite fra gli 800 e i 2000 metri di altitudine e garantiscono che il latte Alto Adige venga lavorato giornalmente entro 24 ore dalla mungitura.

Il latte viene ritirato ogni giorno da tutte le vallate, anche dalle aziende agricole situate in luoghi impervi e difficilmente raggiungibili, e portato nelle latterie per essere trasformato in numerosi prodotti.
Le latterie, organizzate in forma cooperativa, vantano in Alto Adige una lunga tradizione.
Già a metà Ottocento nacquero le prime cooperative.

Sin da allora i contadini forniscono il loro latte unicamente alla cooperativa di cui sono soci: un sistema che garantisce ai soci conferitori un elevato valore aggiunto, unitamente al pagamento di un prezzo equo della materia prima, consentendo la sopravvivenza del settore lattiero-caseario. In Alto Adige ci sono 9 latterie organizzate in forma cooperativa.

IL MARCHIO DI QUALITÀ ALTO ADIGE

Il marchio di qualità per il latte e i latticini dell'Alto Adige garantisce un'accurata selezione e una lavorazione responsabile delle materie prime. Nel processo produttivo, dall'alimentazione del bestiame fino alla lavorazione, non vengono utilizzati organismi geneticamente modificati. Il marchio di qualità è sinonimo di alimentazione controllata, benessere degli animali e salute controllata del bestiame, nonché di mungitura controllata e lavorazione e trasformazione controllate. Il rispetto dei criteri di qualità è verificato da un organo di controllo indipendente.

Le latterie altoatesine

Mousse allo yogurt con castagne e cioccolato

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g castagne cotte e calde
4 cucchiai di zucchero
250 ml yogurt dell'Alto Adige
2 fogli di gelatina
400 ml panna fresca dell'Alto Adige
60 g zucchero a velo
50 g granella di nocciole
50 g riccioli di cioccolato fondente

"Quando compro lo yogurt guardo sempre che ci sia il Marchio di Qualità Alto Adige"

PREPARAZIONE
1. Frullare le castagne cotte e calde con 4 cucchiai di zucchero a velo fino ad ottenere un impasto liscio e compatto.
2. Mettere in ammollo la gelatina in acqua fredda per 10 minuti.
3. Montare la panna dell'Alto Adige con lo zucchero a velo.
4. Strizzare la gelatina e scioglierla in un pentolino con un cucchiaio di yogurt dell'Alto Adige.
5. Incorporare al restante yogurt e infine alla panna montata.
6. Comporre la mousse a strati partendo con la granella di nocciole, i riccioli di cioccolato, le castagne passate con lo schiacciapatate, la mousse, ripetere gli stessi strati e ultimare con i ciuffi di castagne e qualche ricciolo di cioccolato.

Ricetta e foto: Stefano Cavada

Ulteriori ricette su:
www.altoadigelatte.com

Stefano Cavada è un grande appassionato di cucina e dopo aver trascorso alcuni anni di vita a Londra e Parigi, è rientrato in Alto Adige, la sua terra, con l'intenzione di raccontare e condividere le ricette e le tradizioni del proprio territorio. Iniziando con le video ricette su YouTube si è affermato in poco tempo ed è sbarcato in tv nel 2018 presentando il suo primo programma di cucina.

La pasta all'uovo? Piace sempre e non ha stagione! Nella versione secca già pronta, poi, consente in pochi minuti di preparare piatti "scenografici" e ricchi di gusto, come le pappardelle in cesto di brisée. Provare per credere!

Stupite tutti con 4€

Giocate d'anticipo: idea per il pranzo di Natale

Conciati per le feste

Pappardelle funghi zucca e speck ▲ in cesto di brisée

Ingredienti per 4 persone
450 g di **pappardelle secche all'uovo**
700 g di **pasta brisée** • 400 g di **funghi misti già puliti** • 150 g di **speck**
2 **patate** • 200 g di **zucca già mondata**
250 ml di **panna fresca** • 1 **scalogno**
timo • **grana padano grattugiato**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, tagliatele a cubetti e scottatele in acqua bollente salata. Tritate lo scalogno e fatelo rosolare in padella con un filo di olio e con un rametto di timo.
• **Unite** lo speck a striscioline e fatelo rosolare.
• **Aggiungete** la zucca a cubetti e i funghi, tagliati a lamelle sottili; salate, pepate e fate saltare velocemente su fiamma vivace. Unite la panna e le patate, e fate cuocere per qualche minuto. Aggiustate di sale e di pepe. • **Tirate** la pasta brisée, rivestite uno stampo e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta. • **Coprite** con un foglio di carta forno e coprite con i legumi secchi; infornate e fate cuocere a 180 °C per circa 30 minuti. Sfornate e tenete da parte.
• **Lessate** le pappardelle in acqua salata bollente, scolatele al dente e versatele nella padella della salsa; saltatele velocemente (il fondo dovrà essere abbastanza liquido) e trasferitele nello stampo di pasta brisée.
• **Spolverizzate** con una manciata di grana e fate gratinare in forno per 15 minuti. Sfornate e servite.

Cosa vi serve?

PASTIFICIO ANDALINI
Finissime all'uovo antica tradizione. 250 g.
€ 1,30 circa.

BARILLA
Pappardelle all'uovo.
250 g. **€ 1,15**.

BUITONI
Le rasagnole. Fettuccine all'uovo.
250 g. **€ 1,40** circa.

COOP
Tagliatelle larghe all'uovo.
250 g. **€ 0,89**.

ALL'UOVO!

Fettuccine con radicchio speck e bitto

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fettuccine secche all'uovo**
180 g di **radicchio rosso**
200 g di **speck affettato sottile**
50 g di **speck in una fetta unica**
1 **scalogno** • 100 g di **bitto**
brodo vegetale
vino bianco
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tritate** lo scalogno e fatelo appassire in una padella con un filo di olio. Aggiungete le fette di speck, tagliate a listerelle di circa 1/2 cm, e fate rosolare; quindi unite il radicchio a julienne, e lasciate stufare per qualche minuto. • **Sfumate** con 1 bicchiere di vino bianco, unite un mestolo di brodo bollente e fate evaporare. Intanto tagliate a julienne lo speck in una fetta unica. • **Scaldate** un filo di olio in un'altra padella, unite la julienne di speck e fate cuocere finché sarà diventata croccante. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e salata. Scolatela al dente, trasferitela nella padella con il radicchio e lo speck, e fate saltare per un minuto. • **Levate** dal fuoco e mantecate con il bitto a pezzetti. • **Impiattate** la pasta, completate con la julienne croccante di speck e servite.

Tagliolini ▾ in brodo con uovo in camicia

Ingredienti per 6 persone
450 g di **tagliolini secchi all'uovo**
1 l di **brodo di carne** • 6 **uova**
1 ciuffo di **prezzemolo**
parmigiano grattugiato • **pepe**

Preparazione
• **Versate** il brodo di carne in una casseruola e scaldatelo finché diventa appena fremente. • **Sgusciate** le uova e fatele cuocere in camicia per un paio di minuti nel brodo, procedendo un uovo alla volta. Man mano che sono pronte, scolatele e tenetele da parte in caldo.
• **Portate a ebollizione** il brodo e lessate la pasta per 3 minuti. Distribuite nei piatti individuali, con 1 uovo in camicia, e spolverizzate con un po' di parmigiano grattugiato. • **Completate** con un po' di prezzemolo tritato e con una macinata di pepe, e servite.

Reginelle con ragù di coniglio e zucca

Ingredienti per 6 persone
500 g di **reginelle secche all'uovo**
150 g di **fegatini già puliti**
1 **salsiccia** • 600 g di **polpa di coniglio** • 300 g di **polpa di zucca già pulita** • 1 costa di **sedano**
1 **carota** • 1 spicchio di **aglio**
1 **cipolla** • 2 rametti di **rosmarino**
1 bicchiere di **vino rosso**
brodo di carne • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Mondate** e tritate la carota, il sedano e la cipolla, quindi fateli soffriggere in una casseruola con un filo di olio.
• **Aggiungete** la polpa di coniglio tagliata sottile, la salsiccia, spellata e sgranata, e i fegatini, e fate rosolare. Profumate con 1 rametto di rosmarino e sfumate con il bicchiere di vino. • **Unite** un mestolo di brodo bollente, mescolate e fate restringere fino a ottenere un sugo della giusta densità. • **Scaldate** un filo di olio in un'altra casseruola con lo spicchio di aglio in camicia, schiacciato, e il rosmarino rimasto. Eliminate aglio e rosmarino, aggiungete la polpa di zucca, a cubetti, e lasciate insaporire. • **Bagnate** con un po' di brodo bollente e fate cuocere finché la zucca risulterà morbida. Al termine, aggiungetela al ragù di coniglio.
• **Lessate** la pasta in abbondante acqua bollente e salata. Scolatela, conditela con il ragù e servite.

cotte in 5 minuti

Fettuccine verdi alla colatura di alici

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fettuccine secche agli spinaci** • 2 cucchiai di **colatura di alici** • 2 spicchi di **aglio** • 500 g di **cimette di cavolfiore** • 1 **peperoncino** 2 ciuffi di **prezzemolo** • 2 **filetti di alici sott'olio** • **pecorino romano** • **brodo vegetale** **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Versate** 60 ml di olio in una zuppiera, aggiungete la colatura di alici, 1 ciuffo di prezzemolo e il peperoncino, e tenete da parte. • **Scottate** le cimette di cavolfiore in acqua salata, scolatele al dente e tenete da parte (insieme all'acqua di cottura). Scaldate un filo di olio in una padella con 1 spicchio di aglio, schiacciato. • **Aggiungete** i filetti di alici e stemperateli nell'olio. Eliminate l'aglio, unite le cimette scottate, coprite con un po' di brodo bollente e fate cuocere per 10 minuti. Al termine, frullate fino a ottenere una crema. • **Lessate** la pasta nell'acqua di cottura del cavolfiore, scolatela al dente e trasferitela nella zuppiera con l'olio aromatizzato, precedentemente scaldato e filtrato, e mescolate. • **Velate** i piatti con la crema di cavolfiore, impiattate la pasta e condite con il prezzemolo rimasto, tritato, e il pecorino a scaglie. Servite.

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

Farina per pizza di **Ruggeri**. Arricchita da una sapiente miscela di grani antichi. 500 g. **€ 1,85**.

Sugo Semplice con il basilico di **Mutti**. 100% pomodoro italiano, disponibile nel formato da 280 g a **€ 1,99**.

Nato da un'antica tradizione casearia, il **Formaggio Stelvio DOP** prodotto dall'azienda **Mila** è naturalmente senza lattosio. **€ 1,30** l'etto.

Strudel di mele di **Koch**: il tipico dolce altoatesino pronto da gustare a casa propria. Disponibile nel reparto surgelati nella confezione da 600 g. **€ 3,50** circa.

Vellutata di cavolo nero preparata con patate e tante verdure, e profumata con erbe aromatiche. 100% gluten free di **Baule Volante**. Confezione da 340 g. **€ 3,20**.

Drink yogurt **Bella Vita** probiotico di **Latteria Merano**. Il gusto ribes, mirtillo e melograno è perfetto per l'autunno. 200 g. **€ 0,80**.

Burro Bayernland Gold disponibile nel formato da 250 g. **€ 2,69**.

Maille Senape di Digione Antica con Grani al Pinot Noir. Vasetto da 210 g. **€ 4,80**.

Promozione Yo-Yo Motta.
Fino a marzo 2019, all'acquisto di una confezione di Yo-Yo Motta, in regalo una card con 2 emoticon Attacca&Stacca con balloon scrivibili da collezionare. Confezione da 6 pezzi da 35 g / 210 g. **€ 2,29**.

Come te nessuno MAIS

7

Gustosa e versatile la polenta, arricchita da corposi ragù di carne e di pesce, o gratinata, si differenzia per il tipo di farina con cui viene preparata e dà vita a piatti unici e sorprendentemente buoni

Lo sapevate che?

La farina bramata si chiama così perché al mais, prima della macinatura, viene tolta la pellicina esterna.

Utensile furbo

Il paiolo consente la cottura perfetta della polenta.

Baldassarre Agnelli

Polenta
(ricetta di base)

Ingredienti per circa 4 persone

250 g di **farina di mais bramata**
50 g di **burro**
100 g di **parmigiano grattugiato**
sale

Preparazione

• **Portate** a ebollizione 1 l di acqua leggermente salata, togliete la pentola dal fuoco e versate a pioggia la farina, mescolando in continuazione con un cucchiaio (o frusta), affinché non si creino grumi. Quando la farina di mais sarà completamente assorbita, rimettete la pentola su fiamma bassa e proseguite a mescolare. • **Lasciate** sulla fiamma, avendo cura che la farina non si attacchi sul fondo, e vedrete che le bolle che si formeranno spaccheranno la farina di mais, creando un composto sempre più denso. Il tempo di cottura è di circa 45 minuti. • **Incorporate** poco prima del termine, il burro e il parmigiano grattugiato, e amalgamate bene con la frusta.

Tips & Tricks

È importante versare a pioggia la farina, mescolando in continuazione per evitare la formazione di grumi.

Un po'... lenta

Farine, tipologie e regole d'oro

A ciascuna farina la sua polenta

• **Bramata:** farina rustica macinata a grana grossa. La polenta preparata con questa farina ha una consistenza "grezza e rugosa".

• **Fioretto:** ha una grana sottilissima e si presta molto bene per la realizzazione di polente morbide e delicate.

• **Mais bianco:** tipica del Polesine e dell'entroterra veneziano. Si utilizza per preparare, appunto, la polenta bianca.

• **Mais giallo:** è generalmente la farina più utilizzata per preparare la polenta tradizionale.

• **Grano saraceno:** farina a grana media. La polenta preparata con questa farina, per il suo sapore deciso, si presta bene a essere abbinata a condimenti di pesce.

• **Taragna:** è un mix di farina di mais e farina di grano saraceno, con il quale si realizza la tipica polenta della Valtellina, generalmente arricchita con burro e formaggi.

• **Istantanea:** farina gialla di mais precotta: richiede una cottura molto breve, in quanto sottoposta a una preliminare cottura a vapore.

Le regole da seguire

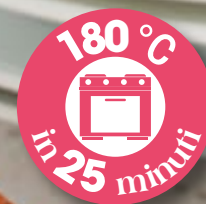
• **Rispettate i tempi:** la polenta è un piatto che ha bisogno di pazienza per cuocere bene. Dopo aver versato a pioggia la farina nella pentola, ricordatevi di mescolare lentamente e continuamente il composto con una frusta.

• **Usate il paiolo:** no alle altre pentole. Dai bordi alti e dal fondo convesso, fatto di rame (o di ghisa), il paiolo consente di diffondere il calore uniformemente e di far cuocere così il mais in maniera perfetta.

• **Non andate a occhio:** se non siete veterani della polenta, attenetevi strettamente alle dosi. Quelle giuste? Quattro litri di acqua per ogni chilogrammo di farina.

• **Occhio al sale:** fate attenzione a non metterne troppo. Spesso la polenta si accompagna a cibi sapidi (formaggi stagionati ecc.). Mangiare una polenta troppo salata è davvero spiacevole.

Tips&Tricks

Ricordatevi di far raffreddare bene la polenta prima di tagliarla a fette.

Lasagne di polenta bianca con speck cipolle brasate e fontina

Ingredienti per 4-6 persone
250 g di **farina di mais bianco**
500 g di **fontina**
300 g di **speck in fetta unica**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
50 g di **burro**
50 g di **parmigiano grattugiato**
3 **cipolle dorate**
Vi servono inoltre: **burro**
parmigiano grattugiato

Preparazione
• **Preparate** la polenta come da ricetta base. Una volta cotta, versatela in una pirofila quadrata, livellatela con il dorso di un cucchiaio e lasciate raffreddare in frigo; quindi trasferite la polenta su un foglio di carta forno e tagliatela a fette abbastanza sottili. • **Sbucciate** e tagliate a julienne le cipolle; fatele rosolare in una padella con una noce di burro, unite lo speck a dadini, sfumate con il vino e lasciate cuocere a fuoco lento. • **Distribuite** nella stessa pirofila uno strato di fette di polenta, coprite con le cipolle e lo speck, poi con la fontina e infine con un po' di parmigiano. • **Ripetete** la sequenza degli strati per almeno altre due volte. Ultimate con il parmigiano e qualche ciuffetto di burro. Infornate a 180 °C per 25 minuti circa. Sfornate e servite.

Crema di taragna con spezzato di cinghiale

Ingredienti per 4-6 persone
200 g di **farina per polenta taragna**
100 ml di **latte** • 1 noce di **burro**
600 g di **polpa di cinghiale** • 1 **carota**
1 costa di **sedano** • 1 **cipolla**
1/2 l di **vino rosso** • 2 **chiodi di garofano**
1 pezzetto di **cannella** • 1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro** • 1 foglia di **alloro** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Fate marinare** in frigo per 12 ore la polpa di cinghiale a pezzetti con il vino, il sedano, la carota e la cipolla a pezzi, i chiodi di garofano e la cannella; quindi scolate il cinghiale dalla marinatura (tenete il liquido da parte). • **Fate rosolare** la carne in una padella (senza l'aggiunta di grassi) per 5 minuti. A parte fate rosolare le verdure tritate con un filo di olio; unite la carne e fatela dorare bene. Aggiungete il vino e le spezie, l'alloro e il concentrato. • **Coprite** e fate cuocere per circa un'ora. Stemperate la farina per polenta in 800 g di acqua portata a bollore con il latte, il burro e un pizzico di sale; coprite e fate cuocere mescolando spesso con una frusta. • **Scoprite** il cinghiale, lasciate ridurre il fondo di cottura e regolate di sale e di pepe. Impiattate la crema di polenta, condite con la carne e servite.

Idea di recupero

Se vi avanza un po' di polenta, stendetela su una teglia, tagliatela a quadrotti e congelatela. Potrete servirla, all'occorrenza, grigliata con un po' di prosciutto.

Stupite tutti con 2€

Savarin di polenta taragna con ragù di luganega

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **farina per polenta taragna**
800 g di **luganega** • 1 **cipolla**
1 **carota** • 1 costa di **sedano**
1 bicchiere di **vino rosso**
1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro** • 1 bicchiere di **passata di pomodoro** • 1 rametto di **rosmarino**
2 foglie di **alloro** • **grana grattugiato** • **burro** • **parmigiano grattugiato** (per la polenta)
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Preparate** il ragù: fate soffriggere il sedano, la carota e la cipolla tritati finemente con un filo di olio; unite la salsiccia, tagliata a pezzetti, fate rosolare e sfumate con il vino. • **Unite** il rosmarino e l'alloro, la passata di pomodoro e il concentrato, allungate con un po' di acqua, e lasciate cuocere a fuoco lento per un'ora circa; a fine cottura, regolate di sale.
• **Preparate** la polenta come da ricetta base, ungete uno stampo grande da savarin, riempitelo con la polenta e lasciate raffreddare per 5-10 minuti. Sformate il savarin su un piatto da portata, riempite la cavità centrale con abbondante ragù, cospargete con il grana e servite ben caldo.

Triangolini di polenta gratinati

Ingredienti per 4-6 persone
Per la polenta: 250 g di **farina di mais gialla** • 50 g di **burro**
100 g di **parmigiano grattugiato** • **sale**
Vi servono inoltre: 100 g di **parmigiano grattugiato** • 100 g di **speck a fette sottili** • 1 cucchiaino di **rosmarino tritato** • 200 g di **insalata mista**
1 cucchiaio di **senape in grani**
pangrattato • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Preparate** la polenta come da ricetta base, lasciatela raffreddare e stendetela su un foglio di carta forno bagnato allo spessore di circa 1,5 cm. • **Condite** con un pizzico di sale e profumate con il pepe e il rosmarino tritato. Cospargete la superficie con abbondante parmigiano, quindi disponete le fette di speck in modo uniforme e piegate il rettangolo a metà, aiutandovi con la carta forno.
• **Tagliate** la polenta prima in quadrati e poi in triangoli; passate i triangoli nel pangrattato e adagiateli su una teglia. • **Aggiungete** un filo di olio, spolverizzate con il parmigiano rimasto e fate gratinare in forno a 180 °C per circa 10 minuti. Servite i triangolini di polenta su un letto di insalata con l'olio, il sale e la senape.

SANTA POLENTA

Tips & Tricks

Per evitare che la farina di mais si deteriori, conservatela in un ambiente buio, asciutto e al riparo dal calore.

180 °C in 10 minuti

Polenta bianca con baccalà al latte e riduzione al vino

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **baccalà già ammollato**
500 ml di **latte** • 100 g di **pecorino di fossa** • 100 g di **farina di mandorle**
50 g di **semolino** • 2 spicchi di **aglio**
qualche rametto di **rosmarino** e di **timo**
200 g di **uva bianca** • 1 bicchiere di **vino rosso** • 75 g di **zucchero**
olio extravergine di oliva
bacche di pepe nero • **sale**
Per la polenta: 250 g di **farina di mais bianca** • 50 g di **burro**
100 g di **parmigiano grattugiato** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** il baccalà a filetti, passateli in una miscela di farina di mandorle e semolino, e disponeteli in una teglia da forno. • **Versate** il latte sui filetti, cospargete con abbondante pecorino e unite qualche bacca di pepe, un filo di olio, l'aglio e un pizzico di sale. • **Profumate** con il timo e il rosmarino, e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. Intanto in un pentolino fate cuocere l'uva (tenetene da parte qualche chicco), privata dei semi, con lo zucchero e fate sciogliere. • **Unite** il vino e fate ridurre; quindi spegnete e frullate tutto. • **Restringete** ancora sul fuoco, spegnete e passate la riduzione al setaccio. Preparate la polenta come da ricetta base e impiattatela. Mettete sopra il baccalà, velate con la riduzione al vino e guarnite con qualche chicco di uva. Servite.

Polenta di grano saraceno con polpo in umido e cime di rapa

Ingredienti per 4 persone
Per la polenta: 125 g di **farina di grano saraceno integrale**
50 g di **burro** • 100 g di **parmigiano grattugiato**
Per il condimento: 3 **polpi di media grandezza** • 200 g di **cime di rapa già pulite** • 1 **cipolla rossa** • 1 **carota**
1 costa di **sedano** • 1 foglia di **alloro**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 4 tazze di **brodo vegetale**
1 bicchiere di **vino bianco** • **la scorza grattugiata** di 1 **limone** • 1 **peperoncino**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** i polpi e tagliateli a tocchetti. Mondate e tritate gli odori, quindi fateli rosolare in una casseruola con un filo di olio; profumate con il prezzemolo tritato, l'alloro e il peperoncino, aggiungete il polpo, bagnate con il vino e il brodo, e fate cuocere su fiamma dolce per circa 10 minuti. • **Appena** i liquidi saranno evaporati, aggiungete le cime di rapa, aggiustate di sale e di pepe, e proseguite la cottura per una decina di minuti.
• **Preparate** la polenta come da ricetta base, distribuitela nei piatti da portata e condite con il polpo e la scorza di limone.

1,50€ a porzione

Cosa vi serve?

KI. Farina di mais fioretto, 1 kg. **€2,89** circa.

MOLINO ROSSETTO. Farina di mais polenta taragna, 375 g. **€1,19**.

ALMAVERDE BIO. Farina di grano saraceno integrale, 500 g. **€2,85**.

POLENTA VALSUGANA. Pronta in pochi minuti, 375 g. **€1,99** circa.

W *il* GORGONZOLA

4

È il più amato e famoso degli erborinati italiani, può essere sia dolce che piccante e si fa apprezzare sia da solo che come golosa farcitura di primi e secondi piatti. Parliamo del gorgonzola, naturalmente! Indiscusso protagonista di queste appetitose preparazioni

Eccellenza italiana

Tutelato dall'omonimo Consorzio, che **vigila sulla produzione e sul commercio del gorgonzola DOP** e sull'utilizzo della sua denominazione, il famoso formaggio con la muffa ha ottenuto nel 1996 la Denominazione di Origine Protetta.

COME RICONOSCERE UN GORGONZOLA DOP?

Tre sono gli indizi rivelatori: il logo blu del Consorzio (che oggi ha sede a Novara e che raggruppa oltre cento caseifici in Piemonte e in Lombardia), il numero del caseificio d'origine e l'alluminio in rilievo.

DOLCE O PICCANTE?

Ci sono due tipologie di gorgonzola: dolce o piccante. La differenza principale sta nei tempi di stagionatura.

Gorgonzola dolce: la stagionatura deve essere di 50 giorni; è più cremoso del gorgonzola piccante e ha una sapidità meno accentuata. Si abbina molto bene con i primi piatti, ma è ottimo anche da spalmare sul pane o da abbinare a un piatto di verdure.

Gorgonzola piccante: il formaggio viene fatto stagionare per almeno 80 giorni. Rispetto alla versione dolce, la pasta è più dura, erborinata e friabile, e il sapore più deciso. Viene largamente utilizzato per farcire involtini di carne e ravioli freschi, o per la produzione di polente conce come in Valtellina e in Valle d'Aosta.

Sformatini di porcini e castagne con fondue al gorgonzola

Ingredienti per 4 persone
500 ml di **besciamella**
150 g di **gorgonzola dolce**
100 g di **castagne già lessate**
250 g di **porcini** • 1 **uovo**
50 ml di **panna fresca**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio** • **pangrattato**
olio extravergine di oliva • **burro**
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** i porcini e tagliateli a fettine; fateli trifolare in una padella con un filo di olio, l'aglio e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e di pepe.
• **Incorporate** alla besciamella i funghi, le castagne, spezzettate, e l'uovo, e amalgamate bene. Imburrate quattro cocotte e spolverizzatele con il pangrattato. • **Distribuite** il composto nelle cocotte e fate cuocere in forno a bagnomaria a 160 °C per circa 25 minuti. • **Fate sciogliere** in un pentolino il gorgonzola con la panna, su fiamma dolce. Trascorso il tempo, sfornate gli sformatini e fateli riposare per 5 minuti.
• **Sformateli**, disponeteli nei piatti e nappateli con la fondue di gorgonzola. Portate in tavola e servite.

Idea di antipasto o contorno

La besciamella? Fatela voi!

Fate fondere in una casseruola **50 g di burro**, unite **60 g di farina** e lasciate tostare, mescolando con una frusta. Versate a filo **500 ml di latte caldo**, profumate con **un pizzico di noce moscata** e fate cuocere, sempre mescolando, fino a ottenere una besciamella densa e omogenea.

Tips & Tricks
Per la ricetta base della polenta, andate a pagina 39.
1€ a porzione
FATE LA MUFFA
Gnocchi di polenta con cuore di gorgonzola
Gli alleati in cucina
Pallinatore da gelato e sac à poche, per realizzare e farcire gli gnocchetti in un battibaleno.

Gnocchi di polenta con cuore di gorgonzola

Ingredienti per 4 persone
600 g di **polenta fredda** • 2 **uova**
150 g di **parmigiano grattugiato**
250 g di **gorgonzola dolce**
100 g di **burro**
1 rametto di **salvia**
farina 00 • **noce moscata**

Preparazione
• **Raccogliete** in un mixer la polenta, le uova e 100 g di parmigiano; profumate con un pizzico di noce moscata e iniziate a frullare unendo la farina, un cucchiaio alla volta, fino a ottenere un impasto morbido ma consistente. • **Trasferite** l'impasto in una ciotola e con un pallinatore da gelato realizzate tante palline di impasto, disponendole in una teglia rivestita con carta forno. • **Lavorate** con una forchetta il gorgonzola fino a ridurlo in crema. Raccogliete la crema di gorgonzola in un sac à poche con bocchetta liscia e farcite l'interno degli gnocchi. • **Imburrate** le cocotte e distribuitevi gli gnocchi. Guarnite con qualche fogliolina di salvia e cospargete la superficie con fiocchetti di burro e il parmigiano rimanente. • **Infornate** a 220 °C per circa 15 minuti. Sfornate e servite.

No agli odori!

Per evitare che il caratteristico odore di gorgonzola si diffonda nel frigo, sarà sufficiente asportarne la crosta. Per conservarlo, mantenetelo nell'apposita vaschetta salva sapore o avvolgetelo bene in un foglio di alluminio.

Cannelloni verdi alla zucca e gorgonzola

Ingredienti per 4 persone
12 **sfoglie di lasagne fresche verdi**
500 g di **polpa di zucca**
150 g di **parmigiano grattugiato**
200 g di **gorgonzola dolce**
60 g di **amaretti** • 30 g di **mandorle a lamelle** • 500 ml di **besciamella**
burro • **noce moscata** • **sale**

Preparazione
• **Scottate** le sfoglie di pasta in acqua bollente e salata. Scolatele e fatele asciugare su un canovaccio. Cuocete al vapore la zucca e, con un passaverdure, riducete la polpa in purea. • **Unite** gli amaretti sbriciolati, il gorgonzola a pezzetti e 100 g di parmigiano, e amalgamate. Regolate di sale e profumate con la noce moscata. • **Raccogliete** la farcia in un sac à poche e distribuitela sui quadrati di pasta; arrotolateli, così da ottenere tanti cannelloni, e disponeteli in quattro minipirofile ben imburrate. • **Nappateli** con la besciamella e cospargete con il parmigiano restante, qualche fiocchetto di burro e le mandorle. • **Infornate** a 180 °C per circa 25 minuti. Sfornate e servite.

180 °C in 25 minuti

Cordon bleu di pollo fondenti

Ingredienti per 4 persone
1 **petto di pollo intero** di 500 g circa
4 **fette di prosciutto cotto di Praga**
100 g di **gorgonzola piccante**
100 g di **pancetta arrotolata**
1 rametto di **salvia** • 1/2 bicchiere di **marsala** • **brodo di pollo** (o **vegetale**) • **burro** • **farina**
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** il petto di pollo in quattro parti e incidete ogni parte a portafoglio, creando una tasca profonda. Battetele leggermente, salatele e pepatele internamente; farcitele con il prosciutto e il gorgonzola, tagliati a dadini, e chiudete l'apertura con uno stecchino. • **Cospargete** i cordon bleu con la salvia tritata e avvolgeteli, uno a uno, con la pancetta, premendoli leggermente per farla aderire bene. • **Passateli** nella farina e fateli rosolare in una padella con una noce di burro. Sfumate con il marsala e portate a cottura (se necessario, bagnate di tanto in tanto con un po' di brodo bollente), fino a ottenere una salsa densa. • **Levate**, portate in tavola e servite, nappando i cordon bleu con la loro salsina.

Stupite tutti con 4€

Questione di sfumature

L'uso del marsala in cottura serve a contrastare e riequilibrare i sapori troppo intensi, e ad ammorbidire la carne. Vino liquoroso e dalla struttura forte, si sposa inoltre perfettamente con formaggi erborinati, o stagionati.

November wine

Le etichette da abbinare
ai piatti del mese

di Guido Montaldo

Penna e calamaro...

Un menu irresistibile con i calamari. Spaghetti al nero di seppia con calamari, calamari ripieni, frittura di calamari con tempura di cipolle... tentacolo è bello e buono!

ROSATO DELLA COSTA igt TOSCANA CASTELLO DI POPPIANO
Syrah e Ciliegiolo, un vino fruttato, dalle nuance rosa cipria con sfumature corallo. Incontra seppie e calamari al pomodoro.

€9

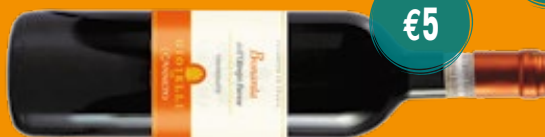
SALINA BIANCO igp CANTINE COLOSI
Inzolia e Catarratto, da Capofaro, Isola di Salina. Sapido e fruttato, va a nozze con seppie e calamari.

€9

Sgrassa che ti passa

Piatti robusti a base di polenta: taragna con spezzato di cinghiale; taragna con ragù di luganega; cassoeula con cavolo verza. Ci vogliono vini adeguati.

BONARDA DELL'OLTREPÒ PAVESE FRIZZANTE CANTINA CANNETO
Spuma rossa e rosa brillante dai toni di viola e mammola. Piacevolmente mosso e vivace, elevata sapidità sgrassante.

€5

€8

LAMBRUSCO REGGIANO FRIZZANTE SECCO doc "QUERCIOLI" MEDICI
Rosso rubino con spuma vivace e rosata. Cosa c'è di meglio per sgrassare una cassoeula? Goloso!

Muffa di gusto

Le muffe dei formaggi, come il gorgonzola, spesso assomigliano a quelle dei lieviti dei vini. "Piatti estremi" come i cannelloni verdi alla zucca e gorgonzola, vanno accompagnati da "vini estremi"!

INCROCIO MANZONI igt MARCA TREVIGIANA CECCHETTO
Delicato, con sentori di pera matura e sentori di aroma tropicale, piacevolmente aromatico.

€7

€7,90

GEWÜRZTRAMINER TRENTINO doc MASTRI VERNACOLI CAVIT
Giallo oro, aromatico all'estremo, tanto che si sposa perfettamente con il gorgonzola e altri erborinati.

Natale coming soon

Le grandi manovre in cucina in vista delle feste di Natale: pappardelle funghi zucca e speck in cesto di brisée e pollo ripieno di zucca maiale e cavolo nero con arance caramellate.

€6,90

PINOT NERO TRENTINO doc MASTRI VERNACOLI CAVIT
Un rosso piacevole e profumato non invasivo, un galantuomo che a tavola si abbina a molti piatti.

VALDOBBIADENE docg EXTRA DRY COL VETORAZ
Bollicine extradry, quindi vanno a nozze con ingredienti "agrodolci" come la zucca, e sgrassano i salumi.

€9,90

Che cavolata

Pappardelle al cavolo nero con ragù di seppie; lasagne verdi con lamelle di cavolfiore e polpettine di vitello; cavolo nero stufato con fagioli e lardelli. Cavoli, cavolfiori protagonisti della cucina di stagione.

PINOT NERO TRENTINO doc LAVIS
In presenza di carne, sia vitello che manzo, il Pinot nero si dimostra delicato e gentile, in armonia con il cavolo e affini.

€7

€8

INTRECCIO BLANC DE BLANCS CHARDONNAY CAVIT
Bollicine armoniose che aiutano nella digestione dei cavoli e dei loro corposi condimenti.

Cavoli che ricette!

Cavoli nostri

CAVOLFIORE
È un calmante, lenisce i problemi di gastrite, fa tornare la voce e cura gli occhi. Ottimo in tutte le sue varietà, da quelle precoci a quelle invernali, può essere usato in zuppe, contorni, primi piatti e secondi.

CAVOLO NERO
Aiuta a prevenire problemi legati a ulcere e coliti. Ha un ricco contenuto di vitamina C e pochissime calorie. Meno tempo lo cuocete e meglio è.

CAVOLO VERZA
È ricco di fosforo, protegge l'intestino e facilita la digestione. Non va cotto a lungo ed è eccellente anche preparato in insalata, a crudo o appena scottato in padella.

Fanno bene, aiutano l'organismo nelle sue funzioni, sono depurativi e, soprattutto, buoni da morire! Parliamo di cavoli, cavolfiori e verze, qui protagonisti di portate gustose e nutrienti

Cavolo nero stufato con fagioli e lardelli

Ingredienti per 4 persone
300 g di **fagioli borlotti già ammollati**
300 g di **fagioli cannellini già ammollati** • 600 g di **cavolo nero**
2 spicchi di **aglio** • 100 g di **lardo in una fetta unica** • **peperoncino**
salvia • **rosmarino**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Fate cuocere** in acqua leggermente salata i cannellini; scolateli, recuperate l'acqua e con questa lessate i borlotti. • **Scolate** anche questi, tenendo da parte l'acqua di cottura, e raccogliete i legumi in una ciotola. Conditeli con la salvia e il rosmarino tritati, un filo di olio e un pizzico di pepe. Coprite e lasciate insaporire. • **Fate rosolare** in una casseruola l'aglio in camicia con un filo di olio; togliete l'aglio e unite il cavolo nero, tagliato a strisce larghe. Fate insaporire, aggiungete l'acqua dei fagioli e portate a cottura a fuoco dolce. • **Spegnete** e lasciate intiepidire. Unite quindi tutto ai fagioli e mescolate. • **Tagliate** il lardo a pezzetti e saltatelo velocemente in padella con un filo di olio. Aggiungete i fagioli e il cavolo, insaporite con il peperoncino e fate scaldare.
• **Condite** con un filo di olio e servite.

Lo sapevate che?

Il cavolo nero si conserva in frigo fino a 5-6 giorni, se ben avvolto in un canovaccio umido.

1€ a porzione

Tips&Tricks

Dopo aver fritto le polpettine, fatele asciugare su carta paglia; la carta assorbente da cucina, con le alte temperature, potrebbe rilasciare sostanze tossiche.

Lasagne verdi con lamelle di cavolfiore e polpettine

Ingredienti per 4 persone
500 g di **lasagne verdi fresche**
600 g di **cavolfiore a lamelle**
500 g di **polpa di vitello macinata**
1 **uovo** • 200 g di **pane raffermo**
latte • **la scorza** di 1 **arancia grattugiata** • 200 g di **asiago a dadini** • 1 l di **besciamella**
50 g di **prezzemolo tritato**
parmigiano grattugiato • **farina**
1 spicchio di **aglio** • **timo e maggiorana**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lessate** le lasagne, scolatele e fatele asciugare. • **Per le polpette:** raccogliete in una ciotola la carne, il pane, ammollato nel latte e ben strizzato, l'uovo, il prezzemolo e la scorza dell'arancia. Unite 100 g di parmigiano, regolate di sale e di pepe, e impastate. Formate tante polpettine, passatele nella farina e friggetele. Scolatele e fatele asciugare su carta paglia (vedi Tips&Tricks pag. 52).
• **Fate saltare** le lamelle di cavolfiore in padella con lo spicchio di aglio e un filo di olio. Salate, pepate, profumate con le erbe aromatiche e spegnete.
• **Velate** una pirofila con la besciamella e disponete i rettangoli di pasta. Coprite con altra besciamella e distribuite sopra il cavolfiore, le polpettine, l'asiago e un po' di parmigiano. Ripetete l'operazione, fino a esaurire gli ingredienti e terminando con asiago, parmigiano e polpettine. • **Fate cuocere** a 180 °C per 25 minuti. Sfornate e servite.

Tips&Tricks

Per attenuare l'odore persistente del cavolo bollito, basta aggiungere all'acqua di cottura un po' di aceto.

Pappardelle al cavolo nero con ragù di seppie

Ingredienti per 4 persone
500 g di **pappardelle secche**
500 g di **seppie già pulite**
300 g di **cavolo nero** • 1 **cipolla rossa** • 100 g di **concentrato di pomodoro** • 100 ml di **vino rosso**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 1-2 foglie di **salvia** • 2 spicchi di **aglio**
pecorino grattugiato
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Fate rosolare** in una padella l'aglio e la cipolla tritati con un filo di olio. Tritate le seppie, la salvia e il prezzemolo, e uniteli al fondo di aglio e cipolla. Fate rosolare e sfumate con il vino. • **Fate sciogliere** il concentrato di pomodoro in un bicchiere di acqua calda, unitelo alle seppie e fate riprendere il bollore.
• **Unite** quindi il cavolo nero a striscioline e regolate di sale e di pepe. Lasciate cuocere a fiamma dolce, fino a quando il ragù si sarà ristretto. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e salata, scolatela al dente e conditela con il ragù di seppie. Spolverizzate con il pecorino e servite.

Vegetariani

Tips & Tricks

Per una presentazione d'effetto, adagiate all'interno del piatto da portata qualche foglia di cavolo nero, cruda.

Tortelli nudi con cavolo nero ▲ e pecorino

Ingredienti per 4 persone
300 g di **ricotta** • 600 g di **cavolo nero già pulito** • **pecorino grattugiato** • 1 **uovo** e 1 **tuorlo** • 100 g di **farina** • **timo maggiorana** • **burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbollentate** il cavolo nero in abbondante acqua salata. Scolatelo, strizzatelo bene e tritatelo. Raccoglietelo in una ciotola, unite la ricotta, 80 g di pecorino, la farina e le uova, e amalgamate. Regolate di sale e di pepe. • **Portate a bollore** abbondante acqua salata, realizzate una noce di impasto e tuffatela nell'acqua (serve a controllare la consistenza dei vostri tortelli). Se mantiene la sua consistenza, regolate di sale e di pepe, e formate tanti tortelli, altrimenti aggiungete ancora un pizzico di farina. • **Sciogliete** il burro a bagnomaria e aromatizzatelo con il timo e la maggiorana. • **Lessate** i tortelli, scolateli, conditeli con il burro, spolverizzateli con altro pecorino grattugiato al momento e servite.

Crauti ▼ bavaresi

Ingredienti per 4 persone
500 g di **cavolo verza a julienne**
1 **cipolla** • 1 **mela**
1 l di **brodo di carne**
bacche di ginepro
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tritate** la cipolla e fatela imbiondire con 50 ml di olio in una casseruola. Unite quindi il cavolo verza, mescolate e lasciate appassire il tutto per una decina di minuti. • **Sciacquate** la mela, eliminate il torsolo e tritatela finemente con tutta la buccia. • **Unitela** al cavolo verza, ricoprite con il brodo bollente e lasciate cuocere a fuoco moderato per una mezz'ora. Aggiungete a piacere qualche bacca di ginepro e regolate di sale. • **Spegnete**, incoperchiate e lasciate riposare per una mezz'ora. Portate in tavola e servite.

Lo sapevate che?

Contorno tipico della cucina tedesca, i crauti sono ottenuti dalla fermentazione del cavolo cappuccio.

Consigli
per gli acquisti

Fate attenzione! Il cavolfiore non deve presentare macchie o aloni. Al tatto, premendo con le dita, deve essere sodo e compatto.

Cavolfiori ▲ stufati con le olive

Ingredienti per 4 persone
500 g di **cavolfiore**
200 g di **olive taggiasche snocciolate**
1 ciuffo di **prezzemolo**
peperoncino
2 spicchi di **aglio**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Pulite** il cavolfiore, dividetelo in cimette ed eliminate il torsolo. In una casseruola fate imbiondire l'aglio con un filo di olio e, quando sarà ben dorato, toglietelo. • **Aggiungete** le cimette di cavolfiore e fatele saltare a fuoco vivo. Dopo 5 minuti di cottura, unite le olive. Regolate di sale, aggiungete un pizzico di peperoncino e proseguite la cottura per altri 10 minuti.
• **Bagnate** con 1/2 bicchiere di acqua e lasciate che il tutto si ammorbidisca e si leghi. Spegnete, spolverizzate con il prezzemolo tritato finemente e servite.

Lo sapevate che?

Le parti meno digeribili del cavolo verza sono le "costole": eliminatele, in questo modo ridurrete anche i tempi di cottura.

Cassoeula con cavolo verza e salsiccia

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **cavolo verza**
500 g di **costine di maiale**
300 g di **cotenna di maiale pulita e raschiata** • 600 g di **salsicce** (tipo **verzin**) • 1 **piedino di maiale già pulito** • 2 **orecchie di maiale pulite e raschiate** • 1 **coda di maiale**
300 g di **musetto già pulito**
300 g di **cipolla** • 200 g di **carota**
100 g di **sedano** • 2 l di **brodo di carne** (**ginocchio di vitello**, **sedano**, **carota**, **cipolla**) • **vino bianco** • **polenta già cotta**
100 g di **burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** il sedano, la carota e la cipolla, e fateli rosolare nel burro. Aggiungete le costine e, appena saranno rosolate, unite la cotenna e le orecchie a striscioline. • **Alzate** la fiamma e fatele rosolare per bene. Sfumate con il vino e aggiungete il brodo necessario a coprire tutto. Fate cuocere per un'ora circa, aggiungendo poco brodo alla volta e, se necessario, regolate di sale e di pepe. • **Fate bollire** il musetto, il piedino e la coda per 20 minuti circa e uniteli alle altre carni. Lavate e sfogliate il cavolo. Tagliatelo a pezzi grossolani e uniteli alla carne; quando il brodo si sarà asciugato, aggiungetene altro e lasciate cuocere per 15 minuti.
• **Aggiungete** quindi le salsicce, fate cuocere per un'altra ora, unendo poco brodo alla volta, e mescolate. Mettete la polenta nei piatti individuali, disponete sopra la cassoeula e portate in tavola.

Sottilissimi e velocissimi da preparare, gli straccetti di manzo, sapientemente abbinati a verdure e ortaggi di stagione, si trasformano in un secondo piatto originale e stuzzicante

4

SECONDI SPEEDY

Straccetti di manzo con porcini pancetta affumicata e scalogni

Ingredienti per 4 persone
400 g di **straccetti di manzo**
100 g di **pancetta affumicata** • 10 ml di **vino bianco** • 300 g di **porcini già mondati**
10 **scalogni** • 1 spicchio di **aglio** • 2 rametti di **timo** • 8 fettine di **pane tostato** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pelate** gli scalogni e tagliateli a quarti; raccoglieteli in una padella con l'aglio schiacciato e fate rosolare con un filo di olio su fuoco dolce. • **Unite** la pancetta a dadini, aggiungete i porcini, tagliati a pezzetti, e gli straccetti di manzo, e lasciate insaporire su fiamma vivace. • **Sfumate** con il vino, regolate di sale e di pepe, e proseguite la cottura per 10 minuti. • **Spegnete** la fiamma e profumate con il timo sfogliato. • **Impiattate** gli straccetti e serviteli, accompagnando con le fettine di pane tostato.

Accoppiata vincente!

Stupite tutti con 3,40€

Straccetti di manzo con scarola olive e capperi

Ingredienti per 4 persone

400 g di **straccetti di manzo** • 4 **acciughe**
100 g di **olive snocciolate sott'olio**
40 g di **capperi sotto sale** • 1 **cipolla dorata**
• 150 g di **pomodorini** • 1 piccolo **cespo di scarola** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione

• **Pulite** la cipolla, tritatela e fatela appassire in una casseruola con un filo di olio; unite la scarola, mondata, lavata e tagliata grossolanamente, e fate cuocere per 5 minuti. • **Aggiungete** i pomodorini, tagliati a metà, le olive, ben scolate dall'olio di conservazione, e i capperi dissalati, e lasciate insaporire su fiamma vivace. • **Regolate** con poco sale e unite gli straccetti di manzo e le acciughe, e proseguite la cottura per una decina di minuti. • **Impiattate** e servite.

Tips & Tricks

Se avanza un po' di scarola, utilizzatela per preparare "l'idea wow".

SECONDI SPEEDY

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Nidi di scarola con tuorlo fondente e pomodori secchi

costo Zero

Per 2 persone

✓ In frigo:

2 **uova**
scarola già stufata • **pecorino** • **olive nere**

✓ In dispensa:

2 **pomodori secchi** • 1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione

• **Su una teglia** da forno disponete i nidi di scarola, scavatene il centro e aggiungete in ogni incavo un uovo; salate leggermente e infornate a 180 °C per 10 minuti. • **Levate** e sistemate su ogni nido il pomodoro secco a pezzettini, qualche oliva nera e una spolverizzata di pecorino. • **Infornate** ancora a 200 °C per circa 7-8 minuti. • **Sfornate**, lasciate riposare per qualche minuto, profumate con una macinata di pepe e servite.

***Lo sapevate* che?**

Gli straccetti di manzo, una volta cotti, si conservano in frigorifero fino a due giorni, coperti con pellicola trasparente.

Straccetti di manzo con peperoni zucchine e zenzero

Ingredienti per 4 persone

400 g di **straccetti di manzo** • 1 **peperone giallo**
2 **zucchine** • 1 pezzetto di **zenzero**
2 **carote** • 2 **cipollotti**
20 ml di **salsa di soia**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione

• **Pelate** le carote e lo zenzero, e tagliateli a bastoncini. Lavate il peperone e le zucchine, mondateli e tagliateli a fettine regolari; pulite i cipollotti e fate anche questi a fettine sottili. • **Fate rosolare** in una casseruola lo zenzero con un filo di olio e un goccio di acqua su fiamma dolce. • **Unite** le carote e dopo 1 minuto il peperone, le zucchine e gli straccetti di manzo. • **Lasciate cuocere** per una decina di minuti a fuoco vivace, sfumate con la salsa di soia e fate infine asciugare. Se necessario, regolate di sale. • **Spegnete** la fiamma e profumate con il prezzemolo sfogliato. Impiattate e servite.

SECONDI SPEEDY

Straccetti di manzo con porri carote zucca e semi di sesamo

cotti in 10 minuti

Ingredienti per 4 persone

400 g di **straccetti di manzo** • 2 **porri piccoli**
3 **carote** • 300 g di **zucca mantovana**
già pulita • 3 **scalogni** • 20 g di **semi**
di sesamo • 25 ml di **salsa di soia**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione

• **Pulite** gli scalogni e i porri, tagliateli a fettine sottili e fateli rosolare in padella con un filo di olio e un goccio di acqua, su fiamma dolce. • **Aggiungete** le carote, pelate e tagliate a listerelle sottili, la zucca, fatta a julienne, e proseguite la cottura fino a quando le verdure si saranno ammorbidite. • **Unite** gli straccetti di manzo e lasciate cuocere per una decina di minuti su fiamma vivace. • **Sfumate** con la salsa di soia e regolate di sale e di pepe. Spegnete la fiamma e spolverizzate con i semi di sesamo. • **Impiattate** e servite gli straccetti immediatamente.

TASTE and MORE

3

Ovvero gusto e... benessere, poche calorie, equilibrio e tanti consigli utili per mangiare bene e senza sensi di colpa

Sformato di polenta su fonduta di zola e chips di patate viola

Ingredienti per 4 persone
200 g di **farina di mais**
1 l di **acqua** • 80 g di **gorgonzola**
20 g di **panna liquida**
120 g di **patate viola**
20 g di **latte** • 1 **pomodoro**
5 g di **olio extravergine di oliva**
sale grosso • **santoreggia**
fiori eduli

Preparazione
• **Fate bollire** l'acqua con 4 g di sale grosso, aggiungete la farina di mais e, mescolando in continuazione con una frusta, portate a cottura. Stendete su un foglio di carta forno e con un coppapasta realizzate quattro dischi di polenta. • **Sciogliete** a bagnomaria il gorgonzola, quindi stemperate con la panna e il latte.
• **Tagliate** le patate a fettine sottili, aggiungete qualche spruzzo di olio e infornate a 180 °C per circa 15 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate e tenete da parte.
• **Scottate** il pomodoro in acqua bollente; scolatelo e pelatelo. Adagiate le bucce dei pomodori su un foglio di carta assorbente e fate cuocere in microonde per 10 minuti alla massima potenza.
• **Disponete** i dischi di polenta nei piatti individuali e nappate con la fonduta. Adagiate sopra le chips di patate viola e le bucce del pomodoro, guarnite con la santoreggia e i fiori eduli, e servite.

L'esperta

Chiara Manzi, affermata nutrizionista, presidente dell'*Accademia di Nutrizione Culinaria* e autrice di queste ricette, dispensa trucchi e consigli per (ri)conquistare la linea e mantenersi in forma, mangiando con gusto e senza privazioni.

Eat well and stay well

Mangia bene e resta in forma

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Le **patate viola** sono ricche di antocianine, molecole bioattive con proprietà antitumorali. Le **bucce di pomodoro** arricchiscono il piatto di licopene, che protegge la pelle dall'invecchiamento. La buccia è la parte del pomodoro maggiormente ricca di questo potente carotenoide, che diventa più attivo contro i raggi UV quando viene sottoposto a cottura.

GRASSI? SÌ MA BASTA SAPERLI DOSARE…

Avere in cucina uno spruzzino per vaporizzare l'olio aiuterà a dorare le patate senza eccedere con i grassi. Cuocere la polenta senza grassi aggiunti, inoltre, permette di abbinare un condimento più ricco come quello proposto nella ricetta.

…E ABBINARE

I grassi saturi di formaggi e panna non sono da eliminare dalle nostre tavole, occorre solo dosarli bene e accompagnarli con alimenti ricchi di vitamine e antiossidanti, come in questa ricetta! Questo piatto fornisce circa un quarto della quantità consigliata di grassi saturi al giorno, per cui va abbinato a un secondo piatto povero di grassi saturi.

264 kcal a porzione

180 °C in 20 minuti

Polpettine di pollo alla curcuma

Ingredienti per 4 persone
320 g di **petto di pollo**
1 ciuffo di **prezzemolo**
30 g di **cipolla** • 1 **uovo** da 50 g
30 g di **pane** • 4 g di **sale**
la scorza di 1 **limone** • **farina**
Per la salsa: 500 ml di **latte**
70 g di **ananas** • 30 g di **carota**
40 g di **cipolla** • 16 g di **sedano**
70 g di **mela** • 80 g di **banana**
30 g di **kiwi** • 10 g di **olio extravergine di oliva** • 9 g di **curcuma**
cumino • **pepe**

Preparazione
• **Frullate** in un mixer il petto di pollo con il prezzemolo, il sale, la cipolla, l'uovo e il pane, fino a ottenere un composto omogeneo. • **Realizzate** tante polpettine (da circa 45 g l'una), infarinatele, disponetele in una teglia con carta forno e infornate a 180 °C per 20 minuti. • **Per la salsa**: scaldate l'olio in una padella e fate soffriggere il sedano, la carota e la cipolla tritati. Aggiungete la frutta a dadini, la curcuma, il pepe, il cumino e il latte, e fate cuocere per 10 minuti. Spegnete e frullate fino a ridurre in salsa. • **Sfornate** le polpette e disponetele in una padella con la salsa. Fate insaporire sul fuoco per 5 minuti. Impiattate, profumate con la scorza di limone grattugiata e servite.

Occhio agli ingredienti!

La curcumina inibisce la formazione di grasso corporeo. Il suo assorbimento è aumentato di 2.000 volte dall'abbinamento con la piperina presente nel pepe nero.

Un bicchiere di vino al giorno fa bene perché l'azione vasodilatatrice dell'alcol facilita la circolazione. Inoltre un moderato consumo di alcol favorisce la produzione endogena di antiossidanti!

Cassata siciliana

Ingredienti per 10 cassatine
160 g di **albumi**
25 g di **pinoli già pelati**
25 g di **pistacchi già sgusciati**
100 g di **zucchero** • 50 g di **canditi**
180 g di **panna fresca**
10 g di **zenzero fresco**
Per la guarnizione: **canditi pistacchi già sgusciati**

Preparazione
• **Tritate** i pistacchi e tostateli insieme ai pinoli in una pentola antiaderente.
• **Preparate** la meringa: sciogliete lo zucchero in 35 g di acqua; in una planetaria montate gli albumi, versando a filo lo sciroppo di zucchero.
• **Montate** a parte la panna. Incorporate la panna alla meringa; aggiungete la frutta secca, lo zenzero grattugiato e i canditi a dadini, e amalgamate delicatamente.
• **Distribuite** negli stampini monoporzione in silicone e trasferite in freezer per 2-3 ore. Trascorso il tempo di riposo, sformate le cassatine nei piatti individuali. • **Guarnite** con canditi e pistacchi tritati grossolanamente. Portate in tavola e servite.

170 kcal a porzione

Fate il pieno di...

Sostanze che fanno bene al cuore e allungano la vita!

Lo zenzero ha la proprietà di aumentare le difese antiossidanti del nostro organismo, aiutandoci a vivere a lungo.
La frutta secca è associata a una protezione cardiovascolare e dall'invecchiamento precoce.
Pistacchi e pinoli svolgono azione antitumorale e la loro efficacia è aumentata dall'abbinamento con lo zenzero.

Tentacoli di bontà

5

Dalle carni sapide e gustose, il calamaro, scottato su una piastra rovente, fritto, farcito, o ingrediente prelibato di gustosi sughetti, è uno dei molluschi più amati e versatili in cucina

Spaghetti al nero di seppia con calamari e pomodorini

Ingredienti per 4 persone
400 g di **spaghetti al nero di seppia**
400 g di **calamari già mondati**
200 g di **pomodorini Torpedino**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** (più altro per guarnire)
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** i pomodorini e tagliateli a tocchetti. In un tegame fate rosolare lo spicchio di aglio con un filo di olio; eliminate l'aglio, aggiungete i pomodorini e fateli cuocere per una decina di minuti.
• **Aggiungete** in padella i calamari puliti, quindi lasciate cuocere per circa 10 minuti. Regolate di sale e profumate con il prezzemolo tritato. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata; scolatela al dente e versatela direttamente in padella. Mantecate e distribuite nei piatti da portata. • **Guarnite** con una fogliolina di prezzemolo e servite.

Tips & Tricks

Se volete preparare in casa gli spaghetti al nero, potete acquistare il nero di seppia pronto all'uso e versarlo nella padella con i calamaretti in cottura.

Calamari ripieni con broccoletti

Ingredienti per 4 persone
600 g di **calamari** • 80 g di **salame**
40 g di **parmigiano** • 40 g di **pecorino**
3 **uova** • 200 g di **salsa di pomodoro** • 400 g di **broccoletti già lessati** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** i tentacoli dei calamari ed eliminate la testa. Svuotate e sciacquate per bene il sacco, e tritate i tentacoli e il salame, quindi raccogliete tutto in una ciotola. • **Unite** il parmigiano, il pecorino e le uova, e amalgamate. Trasferite il composto in una padella, mettete sul fuoco e fate cuocere per pochi minuti.
• **Farcite** i calamari svuotati con il ripieno e chiudeteli con uno stecchino.
• **Fate rosolare** l'aglio in padella con un filo di olio, disponete i calamari e fateli cuocere per circa 10 minuti. A metà cottura, versate la salsa di pomodoro, aggiustate di sale e di pepe, e proseguite la cottura. • **Velate** i piatti con la salsa di pomodoro, distribuite i broccoletti, realizzando un nido, e aggiustate di sale. • **Adagiate** sopra un calamaro, tagliato a metà, profumate con il prezzemolo e servite.

Occhio agli ingredienti

Ricordatevi di aggiungere la salsa di pomodoro a metà cottura.

Insalata di calamari al lime e menta

Ingredienti per 4 persone
800 g di **calamari già puliti**
1 **lime** • 100 g di **sedano verde**
1 **cetriolo** • 130 g di **yogurt greco**
1 rametto di **menta**
1 bicchierino di **vino bianco secco**
1 **scalogno** • 1 foglia di **alloro**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lessate** i calamari in acqua con il vino, lo scalogno e l'alloro per circa 25-30 minuti, finché saranno teneri.
• **Scolateli**, tenendo da parte qualche cucchiaio di acqua di cottura, e tagliate le sacche a rondelle e i tentacoli a tocchetti; sistemateli in una ciotola con il sedano a rondelle. • **Pulite** il cetriolo e tagliatelo in due nel senso della lunghezza; togliete i semi e tagliate la polpa a tocchetti. • **Tritate** la menta e mettetela in una ciotola, aggiungete lo yogurt e mescolate. Versate l'acqua di cottura dei molluschi tenuta da parte e unite i tocchetti di cetriolo. Salate.
• **Condite** i calamari con 2 cucchiai di olio, aggiungete la salsa allo yogurt, amalgamate e servite.

Calamari scottati con salsa di zucca e radicchio grigliato

Ingredienti per 4 persone
600 g di **calamari già puliti**
80 g di **pangrattato**
400 g di **zucca già mondata**
120 g di **patate già sbucciate**
400 g di **radicchio**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** i calamari e asciugateli con carta assorbente da cucina. Con un coltello affilato, praticate delle incisioni ortogonali e passate i calamari nel pangrattato, premendo bene. • **Tagliate** a dadini la zucca e le patate, e lessatele in abbondante acqua leggermente salata. • **Scolatele** al dente e frullatele con un filo di olio fino a ottenere una crema morbida e omogenea. Regolate di sale. Sciacquate il radicchio, asciugatelo e tagliatelo per il lungo in più pezzi. • **Scaldate** per bene una piastra antiaderente, disponete i calamari e scottateli 1-2 minuti per lato. • **Toglieteli** e scottatevi il radicchio per pochi minuti. Velate i piatti con la crema di zucca e disponete i calamari e il radicchio grigliati. Profumate con il prezzemolo, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Lo sapevate che?

Le incisioni ortogonali praticate sui calamari (vedi procedimento ricetta), servono a non farli arricciare durante la cottura.

Frittura di calamari con tempura di cipolle e menta

Ingredienti per 4 persone
600 g di **calamari già puliti**
280 g di **cipolla** • 40 g di **farina**
200 g di **rucola** • 1 ciuffo di **menta**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** i calamari, asciugateli con carta assorbente e tagliateli a rondelle. Passateli nella farina ed eliminate quella in eccesso. • **Scaldate** abbondante olio in padella, tuffatevi le rondelle di calamaro e friggetele; quando saranno ben dorate e croccanti, scolatele e fatele asciugare su carta paglia. • **Pulite** la cipolla e tagliatela a fettine; infarinatele e friggete anche queste in olio ben caldo. Scolatele e fatele asciugare. Salate sia i calamari che le cipolle. • **Distribuite** un letto di rucola nei piatti da portata, aggiungete i calamari e la tempura di cipolla, e profumate con qualche fogliolina di menta. Portate in tavola e servite.

Un tocco in più

Il pesce ha un sapore molto delicato, per cui l'aromatizzazione con erbe deve essere discreta. Per la scelta degli abbinamenti, lasciatevi guidare da istinto e olfatto. Ecco alcuni suggerimenti…

ANETO
Dà il meglio di sé a crudo, o al massimo cotto per pochi minuti. Con il calore, infatti, perde il suo aroma dolce e speziato.

BASILICO
Il più amato dagli italiani, anche se quello thailandese si sposa meglio con i crostacei. Fate attenzione all'accostamento di basilico e peperoncino, il primo aumenta considerevolmente la sensazione di piccantezza del secondo.

DRAGONCELLO
Dalle note vivaci e pungenti, è ottimo con zuppe di pesce o stufati.

ERBA CIPOLLINA
Ha sapore pungente e note di aglio e cipolla, non va mai cotta. Una volta tagliata, perde rapidamente il suo sapore, aggiungetela sminuzzata a crudo.

FINOCCHIO
La barba del finocchio si sposa benissimo con il pesce, conferendogli un aroma unico. Perfetto sia in cotture alla griglia che al vapore o stufate.

MENTA
Se usata cruda, dà un senso di freschezza al piatto. Lasciatela cuocere gli ultimi minuti per un sapore un pochino più tenue.

PREZZEMOLO
Si abbina bene con qualsiasi tipologia di pescato, meglio se usato fresco e aggiunto a fine cottura.

ROSMARINO
Dal sapore forte e deciso, va usato con oculatezza, altrimenti rischia di predominare sul sapore del pesce. Si abbina bene allo spada o al tonno.

TIMO
Dal sapore fruttato, speziato e aromatico, si sposa bene praticamente con tutti i tipi di pesce.

Novembre 2018

il Calendario

giovedì 1 | venerdì 2 | sabato 3 | domenica 4 | lunedì 5

I PRODOTTI DEL MESE

FRUTTA
Mele, pere, cachi, arance, mandarini, kiwi, clementine

ORTAGGI E VERDURE
Cardi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavoli, broccolo, indivia

PESCI
Calamaro, cefalo, cernia, mazzancolla, ombrina, sogliola, spigola

martedì 6 | mercoledì 7 | giovedì 8

venerdì 9
- 9-13 novembre
Merano WineFestival
Merano
www.merano winefestival.com

sabato 10
- 10-18 novembre
Tuttomele
Cavour (To)
www.tuttomele.info

domenica 11 | lunedì 12 | martedì 13 | mercoledì 14

venerdì 16
- 15-18 novembre
Cioccoshow
Bologna
www.cioccoshow.it

sabato 17
- 17-18 novembre
Giornate dell'olio e del vino
Gallese (Vt)

lunedì 19 | martedì 20

mercoledì 21 | giovedì 22 | venerdì 23

sabato 24
- 10-11, 17-18, 24-25 novembre
Mostra Mercato Nazionale del Tartufo Bianco
San Miniato (Pi)

domenica 25
- 17-25 Novembre
Festa del Torrone
Cremona
www.festa deltorrone. com/2018

lunedì 26

Cachi: hanno proprietà lassative e diuretiche. **Ricchi di:** fibre, antiossidanti e vitamine.

mercoledì 28 | giovedì 29 | venerdì 30

sabato 1 dicembre

domenica 2 dicembre
PRIMA DOMENICA DI AVVENTO

lunedì 3 dicembre | martedì 4 dicembre | mercoledì 5 dicembre

giovedì 6 dicembre

sabato 8 dicembre
IMMACOLATA CONCEZIONE
Preparate l'albero di Natale

PIZZATE da NORD a SUD

Siete tipi da pizza al radicchio o alla 'nduja? Preferite il pesto ligure o la burrata? Scopritelo con le ricette che seguono. Tutte di facile esecuzione, grazie all'impasto già pronto, e tutte preparate con ingredienti regionali. Per una sfida "a suon di pizze"… da nord a sud!

◂ Pizza con crema di zucca scamorza e radicchio

Ingredienti per 4 pizze
1 kg di **impasto per pizza**
160 g di **polpa di zucca già cotta**
90 g di **fiordilatte**
60 g di **scamorza affumicata**
80 g di **radicchio a julienne**
10 **pistacchi** • 3-4 **fette di speck**
1 ciuffo di **prezzemolo**
zucchero • **aceto di vino**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** la zucca nel bicchiere di un mixer, unite un filo di olio e frullate fino a ridurla in crema. Dividete l'impasto in 4 panetti da 250 g l'uno. • **Stendete** un panetto in una teglia da 28 cm di diametro, unta con un filo di olio. Farcite con la crema di zucca e fate riposare una mezz'ora (procedete allo stesso modo con gli altri panetti). • **Infornate** a 230 °C e fate cuocere per circa 25 minuti. Nel frattempo, fate appassire il radicchio in una padella con un filo di olio; salate, sfumate con un goccio di aceto, aggiungete 1 cucchiaio di zucchero e fate caramellare. • **Spegnete** e lasciate raffreddare. Sfornate la pizza, aggiungete il radicchio, il fiordilatte e la scamorza, tagliati a fette spesse, e proseguite la cottura per altri 10 minuti. • **Levate**, completate con il prezzemolo tritato, i pistacchi e lo speck, e servite.

Liguria

Pizza al pesto genovese

Ingredienti per 4 pizze
1 kg di **pasta per pizza**
240 g di **provola** • 6 **pomodorini**
80 g di **pesto genovese**
1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Stendete** la pasta per pizza in una sfoglia rotonda, stando attenti a lasciare il bordo alto circa 1 cm. • **Distribuite** il pesto su tutta la superficie. Tagliate a dadini la provola e disponeteli sopra. Infornate in forno già caldo alla massima temperatura e fate cuocere per 5-10 minuti, avendo l'accortezza di aggiungere in forno anche una terrina con acqua calda. • **Sfornate** e guarnite con i pomodorini, tagliati a spicchi, e il basilico. Condite con un filo di olio a crudo e servite.

Utensile furbo

Teglia in acciaio, con rivestimento antiaderente, per pizze surgelate.

Guardini

Fatela in casa!

Versate in una ciotola **430 ml di acqua** in cui avrete sciolto **3 g di sale**. Unite **1 kg di manitoba** setacciata e impastate. Appena la farina sarà assorbita, unite **3-4 g di lievito**, stemperato in **220 ml di acqua** e continuate a lavorare. Versate **3 ml di olio extravergine di oliva** e impastate fino a ottenere un composto omogeneo. Dategli la forma di un panetto, coprite e lasciate riposare per circa 1 ora. Trascorso il tempo, riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente, formate una palla, coprite e lasciate riposare per un'altra ora.

Pizza cipolle rosse 'nduja e salsiccia

Ingredienti per 4 pizze
1 kg di **impasto per pizza**
12 **pomodori pelati** • 2 **cipolle rosse**
320 g di **mozzarella** • 2 **salsicce**
120 g di **'nduja** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Dividete** l'impasto in 4 panetti da 250 g l'uno. Spellate e sgranate le salsicce; tagliate a fette sottili le cipolle; schiacciate i pomodori con i rebbi di una forchetta. • **Prendete** un panetto e stendetelo su una teglia unta da 28 cm di diametro, in una sfoglia rotonda spessa circa 1/2 cm. • **Farcite** con pomodori, cipolla e salsiccia, condite con un filo di olio, mettete in forno già caldo a 300 °C e fate cuocere per circa 12 minuti. A circa metà cottura, aggiungete anche la mozzarella, tagliata a fette. • **Una volta cotta**, levate, completate la farcitura con un po' di 'nduja, condite con un filo di olio a crudo, guarnite con un po' di prezzemolo e servite. • **Procedete** allo stesso modo con i panetti rimasti.

Calabria

Stupite tutti con 1,50€

Tips & Tricks

Se il vostro forno non arriva a 300 °C, mettete comunque al massimo calore e aumentate i tempi di cottura a 20-25 minuti.

Pizza acciughe rucola e burrata

Ingredienti per 4 pizze
1 kg di **impasto per pizza**
Per la farcitura (dosi per una pizza):
180 g di **pomodori pelati**
200 g di **burrata pugliese**
100 g di **pomodorini ciliegino**
110 g di **parmigiano a scaglie**
180 g di **rucola** • 10 **filetti di acciuga sott'olio** • **olio extravergine di oliva** **sale e pepe**

Preparazione
• **Dividete** l'impasto in panetti da 250 g. Passate i pomodori, raccogliendo il passato in una ciotola. Condite con un pizzico di sale e mescolate. Stendete 1 panetto in una teglia da 28 cm di diametro, leggermente unta, distribuite il passato sulla base, aggiungete 1 cucchiaio di olio e lasciate riposare. • **Infornate** in forno già caldo a 230 °C e fate cuocere per circa 25 minuti. Nel frattempo, spezzettate la burrata con le mani. • **Tagliate** a spicchi i pomodorini, raccoglieteli in una ciotola e conditeli con un pizzico di sale, mescolate e lasciate riposare per circa un quarto d'ora. Condite la rucola con un pizzico di sale e una macinata di pepe. • **Sfornate** la pizza, lasciate riposare per 2 minuti e sformatela dalla teglia. Scolate i pomodorini dal liquido di vegetazione e distribuiteli sulla pizza. • **Aggiungete** la burrata e la rucola, completate con le scaglie di parmigiano e i filetti di acciuga, scolati, e servite. Procedete allo stesso modo con i panetti rimasti.

Honey Honey

Eccellenza tutta italiana
(solo nel Belpaese ne vengono
prodotte più di 60 varietà), il miele
è protagonista di dolci golosità artigianali.
Scoprite dove trovare i dolci migliori e fatene incetta per le feste!

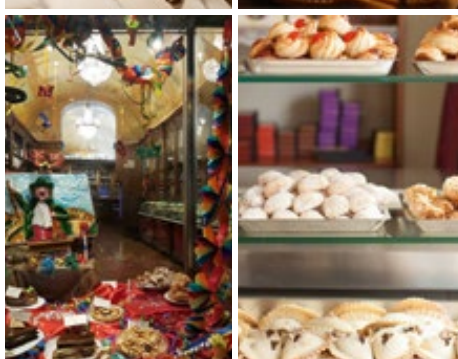
10 PASTICCERIE top d'Italia

PASTICCERIA LANFRANCHI Lombardia
Locale storico d'Italia, con l'antica vetrina incorniciata in marmo e saletta da tè al primo piano in stile Belle Époque.
Via Solferino 30, Cremona tel. 0372 28743 www.pasticcerialanfranchi.it

PAOLO ATTI & FIGLI - Emilia Romagna
Dal 1880 questa bottega liberty, frequentata anche da Giosue Carducci e Giorgio Morandi, è un monumento alla tradizione gastronomica della città, regno dei tortellini fatti a mano.
Via Caprarie 7, Bologna tel. 051 220425 https//paoloatti.com

LA FABBRICA DEL PANFORTE Toscana
Uno degli indirizzi prediletti da Gordon Ramsay, celebrity chef tra i più blasonati al mondo, che con i suoi ristoranti ha collezionato ben 15 stelle Michelin (ora 14).
Via Po 20, loc. Pian dei Mori, Sovicille (Si) - tel. 0577 349338 www.fabbricadelpanforte.com

PASTICCERIA SANDRI - Umbria
Volte affrescate e arredi Art Nouveau in questo luogo di delizie attivo dal 1860, che ha addolcito i palati di Riccardo Bacchelli e Curzio Malaparte, della regina madre d'Inghilterra e di Beatrice d'Olanda.
Corso Vannucci 32, Perugia tel. 075 5724112 www.sandridal1860.it

DOLCEMASCOLO - Lazio
Spaccio aziendale, dove acquistare low cost i dolci della casa, che a Frosinone vanta due bar pasticceria. Da gustare il saporito panpepato composto da miele, mandorle, nocciole, pinoli, pepe, cannella, noce moscata, arancia e cedro.
Via Madonna della Neve 77, Frosinone tel. 0775 270660 www.pasticceriadolcemascolo.it

SCATURCHIO - Campania
In pieno centro storico, è dal 1905 luogo deputato all'arte della pasticceria partenopea: pastiera, sfogliatelle ricce e frolle, babà e, a Natale, gli struffoli.
Piazza San Domenico Maggiore 19, Napoli - tel. 081 5517031 www.scaturchio.it

REX - Puglia
Vetrina di golosità della tradizione barese: calzoncelli con pasta reale, torroncini, amaretti, pinolati, castagnelle, mostaccioli, marzapane, taralli glassati e cartellate al vincotto e miele.
Corso Vittorio Emanuele 146, Bari tel. 080 5232296

DOLCIARIA ALESSANDRIA Calabria
Azienda a conduzione familiare, che dal 1972 coltiva la vocazione dell'arte dolciaria calabrese: pitta `mpigliata, marzallette e, naturalmente, mostaccioli.
Via I° Maggio 12, Soriano Calabro (Vv) - tel. 0963 351899 www.dolcialessandria.it

CASALINDOLCI - Sicilia
Laboratorio artigiano nel cuore della città, sforna le ghiotte specialità dolciarie di Modica e della Sicilia. Imperdibile la cubaita, torrone siciliano d'origine araba, impastato con miele, sesamo, mandorle.
Corso Vittorio Emanuele 2/a, Modica (Rg) - tel. 0932 942064 www.casalindolci.it

BISCOTTIFICIO DEMELAS - Sardegna
Pasticceria artigianale votata alla tradizione regionale; sforna dai pistoccus (versione sarda dei biscotti savoiardi) ai ravioli fritti con ripieno di ricotta e noci.
Via Guglielmo Marconi 3, Stintino (Ss) tel. 079 534016 www.biscottificiodemelas.com

Pettole

Disponete **1 kg di farina** a fontana, unite al centro **60 g di lievito di birra**, sciolto in **un po' di acqua tiepida** e iniziate a lavorare, unendo mano a mano **altra acqua**, fino a ottenere un impasto omogeneo. Fate una palla, mettetela in una ciotola e lasciate lievitare, coperta con un canovaccio, per un paio di ore. Scaldate **abbondante olio** in padella e, quando è ben caldo, iniziate a friggere le pettole, ricavando dall'impasto delle piccole palline che immergerete nell'olio poche alla volta. Man mano che le pettole sono gonfie e dorate, scolatele su carta assorbente da cucina e fatele asciugare. Guarnite con il **miele**, accompagnate con il **mosto caldo** e servite.

Puglia

Sardegna

Seadas al miele di corbezzolo

Mettete **300 g di formaggio vaccino acido** in una padella antiaderente e riducete il composto in una sorta di siero filante, quindi lasciatelo riposare su un piano freddo. Preparate la sfoglia, amalgamando **800 g di farina**, **100 g di strutto**, **2 bicchieri di acqua** e **un pizzico di sale**. Stendete la sfoglia, datele la forma di un grande raviolo e disponete al centro il formaggio acido e **la scorza di 1 limone** e di **1 arancia grattugiata**, e richiudete l'involucro. Friggete le seadas in **olio bollente** e fate asciugare su carta paglia. Impiattate e servite con abbondante **miele di corbezzolo**. Guarnite con **le scorze di arancia** a piacere e servite.

Mostaccioli

Setacciate **550 g di farina** con **8 g di lievito per dolci**. Unite **3 tuorli** e **200 g di miele** e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. Dividete l'impasto a tocchetti da 140 g circa l'uno. Modellate ogni pezzo in modo da ottenere un quadrato largo 4 cm e alto 2 cm. Disponete i biscotti su una teglia con carta forno e infornate a 180° C per 35-40 minuti. Sfornate, spennellate i mostaccioli ancora caldi con il **miele** e lasciate asciugare prima di servire.

Campania

Come in PASTICCERIA

5

Non fatevi spaventare dai nomi altisonanti. Con le sfoglie di base già pronte e i procedimenti facilitati, preparare charlotte, sacher, millefoglie e altre torte blasonate sarà un gioco da ragazzi

Idea per Natale

Stupite tutti con 6€

Zuppa inglese sfogliata al forno

Ingredienti per 4-6 persone
125 g di **pasta sfoglia**
500 g di **mascarpone**
250 g di **formaggio fresco spalmabile**
150 g di **zucchero** • 100 g di **farina 00**
16 g di **lievito per dolci** • 3 **uova**
15 **savoiardi** • 150 g di **gocce di cioccolato fondente** • 1/2 tazza di **caffè moka** • 1/2 tazza di **alchermes**
Per la decorazione: 1 ciuffo di **menta**
100 g di **ribes freschi**
riduzione all'alchermes e ribes

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola il mascarpone e il formaggio; incorporate lo zucchero e le uova, e mescolate. Setacciate la farina e il lievito, uniteli e amalgamate ancora.
• **Stendete** la sfoglia e rivestitevi una tortiera (da 28 cm di diametro). Bagnate leggermente i savoiardi con il caffè e l'alchermes, mescolati insieme, e disponeteli sul fondo dello stampo.
• **Cospargete** con la crema al mascarpone e le gocce di cioccolato, e fate un secondo strato di savoiardi, crema e gocce di cioccolato. • **Ricoprite** con la crema al mascarpone restante, ripiegate i bordi della sfoglia verso l'interno e fate cuocere in forno a 180 °C per circa 50-60 minuti. • **Sfornate** e guarnite con i ribes e le foglioline di menta. Nappate con la riduzione all'alchermes e ribes, e servite.

Riduzione all'alchermes e ribes

Lasciate macerare per un'ora **200 g di ribes** con **50 g di zucchero**. Mettete quindi tutto sul fuoco, bagnate con **25 ml di alchermes** e fate cuocere su fiamma bassa, fino a leggero addensamento. Incorporate quindi **2 g di gelatina**, già ammollata e strizzata, e frullate tutto fino a ottenere una salsa liscia.

Charlotte alla vaniglia e lamponi

Ingredienti per 6-8 persone
120 g di **zucchero** • 1/2 stecca di **vaniglia** • 10 g di **gelatina già ammollata** • 5 **tuorli**
350 g di **panna montata**
300 ml di **latte** • 400 g di **cialde** (tipo **Gavottes**) • 300 g di **lamponi**

Preparazione
• **Montate** i tuorli con lo zucchero. Portate a bollore il latte con la stecca di vaniglia, versate a filo sul composto di uova e mescolate.
• **Fate cuocere** la crema dolcemente, mescolando in continuazione. Spegnete, unite la gelatina ben strizzata, e trasferite in un contenitore ghiacciato e lasciate raffreddare, sempre mescolando. • **Incorporate** la panna delicatamente, unite 200 g di lamponi, 10 cialde sbriciolate e mescolate. • **Foderate** il fondo e i bordi di uno stampo a cerniera (da 20 cm di diametro) con carta forno; disponete le gavotte in piedi lungo il bordo e versate il composto. • **Livellate** e sistemate la charlotte in frigo per almeno 5 ore. Cospargete con qualche cialda sbriciolata rimasta, guarnite con il resto dei lamponi e servite.

Lo sapevate che?
Realizzata dal cuoco Antonin Carême nel XIX secolo sia nella versione "à la parisienne" sia in quella "à la russe", la charlotte era già stata ideata in Inghilterra e dedicata alla regina Charlotte, sposa di Giorgio III.

Saint-Honoré

Ingredienti per 6-8 persone
250 g di **pasta sfoglia** • 250 g di **bignè**
Per la crema Saint-Honoré:
90 ml di **latte intero**
90 ml di **panna fresca**
300 g di **zucchero** • 110 g di **tuorli**
17 g di **amido di mais**
12 g di **gelatina in fogli**
1 **bacca di vaniglia** • 220 g di **albumi**
Per la finitura:
400 g di **crema pasticciera al cioccolato** • 300 g di **pan di Spagna**
200 g di **bagna al rum**
400 g di **zucchero**

Preparazione

• **Stendete** la pasta sfoglia a circa 2 mm di spessore, bucherellatela e ricavate un disco di 20 cm di diametro. Trasferitelo su una teglia con carta forno, spennellatelo con un goccio di acqua e infornate a 180 °C per 20 minuti. • **Per la crema**: portate a bollore il latte con la panna; intanto lavorate i tuorli con 120 g di zucchero, l'amido di mais e la vaniglia. Unite il composto di uova al latte caldo, mettete sul fuoco e fate cuocere, fino ad addensamento. Spegnete e unite la gelatina, già ammollata e ben strizzata. Spegnete.
• **Fate sciogliere** 180 g di zucchero in 50 ml di acqua e versate a filo sugli albumi montati a neve. Lavorate con le fruste elettriche fino a raffreddamento, quindi incorporate alla crema.
• **Farcite** i bignè con la crema ottenuta, tenendone da parte almeno 1/3. Trasferite il disco di sfoglia su un piatto da portata. Per la finitura: versate in un pentolino lo zucchero con 2 cucchiai di acqua e fate caramellare.
• **Immergete** rapidamente i bignè nel caramello e disponeteli man mano sul bordo. Spalmate uno strato di crema sul disco di sfoglia e adagiatevi sopra un disco di pan di Spagna, inzuppato di bagna al rum. Guarnite la superficie con file alternate di crema bianca e al cioccolato. Conservate in frigorifero, fino al momento di servire.

Sachertorte

Ingredienti per 6 persone
Per il biscotto Sacher: 200 g di **burro** (più altro per lo stampo)
250 g di **cioccolato fondente**
5 **tuorli** • 200 g di **zucchero**
5 **albumi** • 80 g di **farina 0**
200 g di **farina di mandorle**
Per la glassa: 300 g di **cioccolato fondente** • 250 ml di **panna fresca**
50 g di **sciroppo di glucosio**
Per la finitura: 150 g di **confettura di albicocche**
200 g di **bagna alla vaniglia**

Preparazione
• **Montate** il burro con 100 g di zucchero, aggiungete la farina di mandorle e i tuorli a filo, e amalgamate. • **Unite** il cioccolato fuso e incorporate la farina mescolando e, infine, gli albumi montati con lo zucchero rimasto. • **Versate** il composto in una teglia imburrata e infornate a 180 °C per 20 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. • **Dividete** la torta a metà. Inzuppatela con la bagna alla vaniglia e farcite una metà con un po' di confettura di albicocche. Ricoprite con l'altra metà, ripetete l'operazione e spalmate la confettura anche lateralmente. • **Per la glassa:** fate scaldare la panna, unite lo sciroppo di glucosio, poi il cioccolato fondente e mescolate bene fino al completo scioglimento. Ricoprite la torta con la glassa e stendetela in modo omogeneo con una spatola, quindi fatela riposare. Con un po' di glassa scrivete la scritta "Sacher" e servite.

Millefoglie alla crema diplomatica e nocciole

Ingredienti per 8-10 persone
600 g di **pasta sfoglia** • 450 g di **crema diplomatica** • 150 g di **zucchero a velo** (più altro per spolverizzare)
150 g di **granella di nocciole**

Preparazione
• **Stendete** la pasta sfoglia a uno spessore di 3 mm e ricavate 3 rettangoli di 35x15 cm di lato. • **Disponeteli** su una teglia con carta forno, bucherellateli con una forchetta (o con l'apposito rullo), e infornate a 190 °C per 20 minuti. • **Sfornate**, cospargete con lo zucchero a velo, rimettete in forno a 250 °C e fate caramellare per 4-5 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.
• **Adagiate** su un vassoio un rettangolo di sfoglia e farcitelo con la crema diplomatica. • **Coprite** con un altro rettangolo, continuate con altra crema e terminate con l'ultima sfoglia.
• **Pareggiate** i bordi con un coltello e spalmate il millefoglie con la crema rimasta. Fate aderire su tutti i lati la granella di nocciole e spolverizzate con lo zucchero a velo. • **Scaldate** sul fuoco uno spiedino di acciaio e adagiatelo obliquamente sul dolce, a distanze regolari, in modo che lo zucchero caramellizzi. Mettete in frigo per 30 minuti prima di servire.

cotta in 25 minuti

Idea per cerimonie

Gli alleati in cucina...

Rullo forapasta per bucherellare la sfoglia

Spargizucchero a velo, per spolverizzare il dolce in un battibaleno

Sac à poche per farcire

Spiedino di acciaio per decorare

IN EDICOLA

FOOD

DESIGN

LONDRA

TRAVEL

La TERRA *dei* CACHI 5

Dalla polpa tenera e zuccherina, questi frutti danno il meglio di sé nella stagione autunnale. Buonissimi al naturale, sono qui protagonisti di corroboranti dessert al cucchiaio

Merenda buona e sana

Per una merenda speedy e salutare, frullate **1 caco**, unite **1 vasetto di yogurt, qualche bacca di goji, 5-6 mandorle tritate** e **una spolverizzata di cannella**. Mescolate e gustate.

◂ Semifreddo al pistacchio in salsa di cachi e vino cotto

Ingredienti per 8-10 persone
3 **albumi** • 200 g di **zucchero**
400 g di **panna semimontata**
200 g di **crema di pistacchi**
100 g di **pistacchi**
200 g di **biscotti ai cereali**
Per la guarnizione: 4 **cachi**
150 g di **granella di pistacchi**
cannella in polvere
vino cotto

Preparazione
• **Fate sciogliere** in una casseruola lo zucchero con 80 ml di acqua e portate a bollore. Nel frattempo montate a neve gli albumi. • **Versate** a filo lo sciroppo caldo sugli albumi e continuate a montare ad alta velocità con le fruste elettriche. Quando avrete versato tutto lo sciroppo, diminuite la velocità e lasciate montare fino a raffreddamento. Unite la crema di pistacchi e mescolate. Incorporate la panna e i pistacchi tritati, e amalgamate. • **Rivestite** otto stampini individuali con la pellicola trasparente; con un sac à poche distribuite il composto negli stampini, sbriciolatevi sopra almeno due biscotti per ciascun semifreddo e compattate bene. • **Trasferite** in freezer per almeno 4 ore. Preparate la salsa: pelate i cachi, raccoglieteli in un mixer da cucina e frullate. • **Sformate** i semifreddi, velateli con la salsa di cachi e guarnite con la granella di pistacchi e un goccio di vino cotto. Spolverizzate con la cannella e servite.

Tips & Tricks

Per sformare i semifreddi con facilità, al momento di servire, immergete gli stampini in acqua calda per qualche secondo.

Coppa alle castagne con crema ai cachi e cioccolato

Ingredienti per 4 persone
2 **cachi** • 300 g di **castagne già lessate e sgusciate**
zucchero a velo • 150 g di **cioccolato fondente** • 350 ml di **panna fresca**
panna montata

Preparazione
• **Sbucciate** i cachi e frullateli in un mixer con 1 cucchiaio di zucchero a velo. Scaldate a fuoco dolce 300 ml di panna, le castagne, sbriciolate grossolanamente, e 2 cucchiai di zucchero a velo. • **Spegnete** e frullate con un mixer a immersione, fino a ottenere una crema soffice (se necessario, incorporate altra panna). • **Versate** la crema ottenuta sul fondo di 4 coppette di vetro, disponete sopra uno strato di crema di cachi e tenete da parte. • **Sciogliete** a bagnomaria il cioccolato con la panna fresca rimanente. Mescolate e versate sopra. Trasferite in frigorifero. Al momento di servire, guarnite con ciuffi di panna montata.

Charlotte ai cachi

Ingredienti per 4 persone
50 g di **zucchero**
400 ml di **panna fresca**
2 **cachi maturi**
3 **fogli di gelatina ammollati**
Per la meringa al cioccolato:
100 g di **zucchero semolato**
130 g di **zucchero a velo**
50 g di **cacao amaro in polvere**
4 **albumi**
Vi servono inoltre: **uno stampo con cerniera** da 15 cm di diametro
10-12 **lingue di gatto**

Preparazione
• **Sbucciate** i cachi e frullate la polpa. Scaldate la panna sul fuoco, unite lo zucchero e fate sciogliere. • **Aggiungete** metà purea di cachi, unite 2 fogli di gelatina, ben strizzati, e fate sciogliere.
• **Foderate** uno stampo a cerniera, da 15 cm di diametro, con un foglio di pellicola trasparente e trasferite in frigo per 5 ore.
• **Per la meringa**: montate gli albumi a neve ben ferma. Incorporate, poco alla volta, lo zucchero a velo, lo zucchero semolato e il cacao, e continuate a montare fino a ottenere un composto ben sodo. • **Raccoglietelo** in un sac à poche con bocchetta liscia, e formate tanti ciuffetti di meringa su una teglia rivestita con carta forno. • **Infornate** a 70 °C per 2 ore, con il portello leggermente aperto. Spegnete e lasciate raffreddare in forno per 1 ora.
• **Scaldate** la purea di cachi rimasta, unite il foglio di gelatina rimasto, ben strizzato, e fate sciogliere. • **Sformate** la torta su un piatto da portata e disponete lungo il perimetro le lingue di gatto spezzate.
• **Distribuite** la gelatina ai cachi sulla superficie e cospargete con le meringhe al cioccolato, spezzettate. Servite.

Tiramisù ai cachi

Ingredienti per 4 persone
20 **biscotti tipo pavesini**
3 **cachi maturi** • 6 **uova**
500 g di **mascarpone**
100 g di **zucchero**
50 g di **cioccolato fondente**

Preparazione
• **Sbucciate** i cachi e passate la polpa al setaccio. Separate i tuorli dagli albumi. Montate i tuorli con 80 g di zucchero e incorporate il mascarpone. • **Coprite** con pellicola trasparente e mettete in frigo. Montate a neve gli albumi con lo zucchero rimanente. • **Levate** il composto di tuorli dal frigo e incorporate gli albumi montati. Raccogliete in una ciotola qualche cucchiaio di purea di cachi, diluito con un goccio di acqua, e bagnate velocemente i biscotti. • **Distribuite** un primo strato del composto al mascarpone nei bicchieri individuali, e coprite con uno strato di biscotti. Proseguite così fino a esaurimento degli ingredienti. • **Completate** con il passato di cachi, guarnite con il cioccolato a scaglie, e servite.

Panna cotta alla vaniglia e cachi in gelatina

Ingredienti per 6-8 persone
Per la gelatina ai cachi: 3 **cachi**
60 g di **zucchero**
10 g di **gelatina già ammollata**
Per la panna cotta: 800 ml di **panna fresca**
200 g di **latte** • 120 g di **zucchero**
12 g di **gelatina già ammollata**
1 stecca di **vaniglia**

Preparazione
• **Per la gelatina**: sbucciate i cachi, tagliate la polpa a dadini e frullateli in un mixer. Portate a bollore lo zucchero con 180 ml di acqua, mescolate e lasciate cuocere fino a completo scioglimento dello zucchero. Strizzate la gelatina e unitela allo sciroppo. Aggiungete la purea di cachi e mescolate. • **Rivestite** uno stampo da plumcake con un foglio di alluminio, versate il composto sul fondo e fatelo raffreddare in frigorifero per 2 ore circa. • **Per la panna cotta**: scaldate a fuoco medio la panna, il latte, la stecca di vaniglia, incisa nel senso della lunghezza, e lo zucchero. Mescolate, unite la gelatina, ben strizzata, togliete la stecca di vaniglia e lasciate raffreddare. • **Versate** la panna sulla gelatina ben fredda, coprite con un foglio di alluminio e mettete in frigorifero per 6 ore circa. • **Sformate** la panna cotta, tagliata a fette, e servite.

preparazione a freddo

Grandi classici rivisitati

Perfetti come digestivi di fine pasto e gradite strenne di Natale, i liquori, per un gusto ancor più rotondo e deciso, necessitano di un periodo di riposo. Perciò… presto che è tardi! Prendete spunto dalle ricette che seguono e preparateli per tempo

Liquore allo zenzero e ginepro

Ingredienti per circa 1 l di prodotto
50 g di **zenzero fresco**
50 g di **bacche di ginepro**
400 g di **zucchero**
1 l di **brandy**

Preparazione
• **Pelate** lo zenzero e tritatelo grossolanamente. Mettete il trito in un mortaio, aggiungete le bacche di ginepro e pestate tutto con un pestello fino a ottenere una pasta non troppo fine. • **Versate** il brandy in una piccola damigiana, aggiungete la pasta di zenzero e ginepro, e chiudete ermeticamente. • **Agitate** brevemente, riponete in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce, e lasciate macerare per 20 giorni. Trascorso il tempo, levate, filtrate tutto e rimettete nella damigiana.
• **Versate** 6 dl di acqua in una casseruola dal fondo spesso, unite lo zucchero, portate a bollore e fate cuocere fino a ottenere uno sciroppo denso e trasparente. Levate e lasciate raffreddare. • **Aggiungete** lo sciroppo all'infusione nella damigiana, tappate e agitate. Distribuite il liquore in bottiglie di vetro sterilizzate, servendovi di un imbuto foderato con una garza. Poi tappatele e riponetele in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce.

Liquore alle mele e cioccolato aromatizzato alla menta

Ingredienti per 2 l di prodotto
1 kg di **mele granny smith**
2 l di **acqua** • 500 g di **cioccolato fondente** • 400 g di **zucchero**
1 ciuffo di **menta** • 250 ml di **alcol 95°**

Preparazione
• **Lavate** le mele, eliminate il picciolo e tagliatele a spicchi. Raccoglietele in una pentola capiente, coprite con l'acqua, mettete sul fuoco e fate cuocere per un'ora finché la polpa delle mele non sarà completamente disfatta.
• **Togliete** dal fuoco e filtrate il composto con un colino a maglie strette, rivestito con una garza. Raccogliete il succo ottenuto in una ciotola, coprite e lasciate risposare per 24 ore. Trascorso il tempo di riposo, filtrate nuovamente il liquido e raccoglietelo in una casseruola.
• **Mettete** sul fuoco e portate a bollore; quindi spegnete, unite le foglie di menta e lasciate in infusione per 3 ore. Trascorso il tempo, togliete la menta, aggiungete lo zucchero e riportate nuovamente a bollore. • **Spegnete**, unite il cioccolato a pezzetti e fate sciogliere per bene. Lasciate raffreddare e aggiungete infine l'alcol. Mescolate, distribuite nelle bottiglie e conservate in luogo fresco e asciutto.

Cosa vi serve?

BORGHETTI. Liquore al caffè. Bottiglia da 70 cl. **€10,90** circa.

ANIMA NERA. Liquore alla liquirizia da 70 cl. **€16** circa.

AMARO AVERNA. Bottiglia da 70 cl. **€12** circa.

LIQUORE STREGA. Liquore alle erbe da 70 cl. **€15,20** circa.

Crema di liquore al cioccolato

Ingredienti per circa 1 l di prodotto
200 g di **cioccolato fondente**
600 g di **zucchero semolato**
200 ml di **alcol 95° per liquori**
1 l di **latte parzialmente scremato**

Preparazione
• **Versate** il latte in un pentolino, unite lo zucchero e portate a bollore.
• **Incorporate** quindi il cioccolato, tagliato a pezzettini, e lasciare sciogliere su fiamma dolce, mescolando in continuazione.
• **Spegnete** e lasciate raffreddare. Unite quindi l'alcol, imbottigliate il liquore e lasciate riposare in frigo per almeno due settimane prima di servire.

Nocino

Ingredienti per circa 1 l di prodotto
30 **gherigli di noce**
750 g di **zucchero semolato**
10 **chiodi di garofano**
1,5 l di **alcol a 95° per liquori**
400 ml di **acqua** • 1 **limone**

Preparazione
• **Mettete** i gherigli di noce in un contenitore con l'alcol, i chiodi di garofano e la scorza di limone. • **Chiudete** ermeticamente e lasciatele riposare in un luogo fresco e asciutto, e al riparo dalla luce per almeno 3 settimane. • **Preparate** quindi uno sciroppo con l'acqua e lo zucchero, portandoli a ebollizione e lasciandoli cuocere per 10-15 minuti. Una volta pronto lo sciroppo, unitelo al liquore privato dei chiodi di garofano e della scorza di limone, imbottigliatelo e lasciatelo invecchiare per un sapore ancora più deciso.

Stupite tutti con 2€

Liquore alla liquirizia

Ingredienti per circa 1 l di prodotto
100 g di **liquirizia pura**
550 g di **zucchero**
500 ml di **alcol 95° per liquori**

Preparazione
• **Sminuzzate** la liquirizia più finemente possibile. Versate in una pentola dal fondo spesso 800 ml di acqua con la liquirizia tritata e mettete sul fuoco. • **Mescolate** continuamente fino a quando la liquirizia non si sarà sciolta completamente. Unite lo zucchero e fatelo sciogliere. • **Togliete** quindi dal fuoco e lasciate raffreddare. Se necessario, filtrate tutto e unite l'alcol. Lasciate riposare nella stessa pentola per almeno 24 ore. Trascorso il tempo di riposo, imbottigliate il liquore, mettetelo in un luogo fresco e asciutto, e al riparo dalla luce. Occorrerà circa 1 mese prima di poterlo consumare.

Non utilizzate il frullatore per tritare la liquirizia: si attaccherebbe tutta alle lame.

Nel prossimo numero
FACILE CUCINA
in edicola dal
7 dicembre 2018
FESTE no problem
Ricette, menu
e grandi idee
per la Vigilia
e il Natale,
il Capodanno
e la Befana
I centrotavola più golosi!
In più l'inserto da staccare e conservare!
FACILE ISSIMA CUCINA
Panettoni & Pandori...
Tante idee per dessert creativi

Elisir di bontà

8

Rivestita di goloso cioccolato fondente o ingrediente in più di tante "crocco-preparazioni", la frutta, secca e disidratata, è ricca di nutrienti e grassi buoni. Snack salutare ed energetico, è protagonista di "festosi" dolcetti

Occhio alle quantità

La frutta secca è buona e fa bene. L'importante però è mangiarla con moderazione, per non eccedere nel consumo di grassi. La dose consigliata è di circa 30 g al giorno.

Fa bene perché…

NOCCIOLE

Sono facilmente digeribili e, per l'alto contenuto di fibre, regolano il transito intestinale. Contengono fitosteroli, sostanze utili per la prevenzione delle malattie cardiache e circolatorie. Sono ricche di: vitamine del gruppo B ed E, antiossidanti naturali, ferro, rame e manganese.

NOCI

Sono una buona fonte di Omega 3, aiutano a proteggere contro le malattie cardiache e di tipo infiammatorio. Contengono acido ellagico, un benefico antiossidante. Ricche di: magnesio, calcio, potassio, folati e vitamine del gruppo E.

MANDORLE

Sono una fonte eccellente di proteine e grassi monoinsaturi. Aiutano a stabilizzare gli zuccheri nel sangue, evitando picchi glicemici e tengono sotto controllo il colesterolo. Ricche di: calcio, magnesio e fosforo, contribuiscono alla buona salute delle ossa.

PISTACCHI

Contribuiscono a ridurre i valori di colesterolo cattivo (LDL), aumentando quelli di colesterolo buono (HDL). Ricchi di vitamine e sali minerali, contrastano i radicali liberi.

Pangiallo della tradizione

Ingredienti per 6 persone
200 g di **farina** • 20 g di **lievito di birra** • 100 g di **zucchero**
350 g di **cedro** e **arancia canditi**
200 g di **pinoli già pelati**
200 g di **mandorle sgusciate**
50 g di **noci** • 1 kg di **zibibbo**
1 cucchiaio di **spezie miste in polvere** (**cannella**, **coriandolo**, **noce moscata**, **pepe**, **vaniglia**)
olio extravergine di oliva
Per la glassa: 50 g di **farina**
1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva** • 1 cucchiaio di **zucchero**
1 cucchiaino di **spezie miste in polvere** (**cannella**, **coriandolo**, **noce moscata**, **pepe**, **vaniglia**)

Preparazione
• **Sciogliete** lo zucchero in poca acqua tiepida, quindi unitelo alla farina setacciata e al lievito: lavorate fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. • **Aggiungete** i canditi e lo zibibbo, tagliati a dadini; unite le mandorle, le noci, i pinoli e le spezie, e lavorate bene incorporando anche 1 dl di olio. • **Lasciate riposare** per una notte.
• **Fate la glassa**: mescolate la farina setacciata con l'olio, 2 o 3 cucchiai di acqua, le spezie e lo zucchero. Trascorso il tempo di attesa, lavorate l'impasto e dategli forma di pagnotta. Adagiatela su una teglia infarinata e unta. • **Fate colare** sopra la glassa e distribuitela bene. Infornate a 190 °C per un'ora. Sfornate e servite tiepido.

Stupite tutti con 3€

A lunga conservazione

Il pangiallo è un tipico dolce natalizio appartenente alla tradizione culinaria romana. Una volta cotto, ben avvolto con pellicola trasparente, si conserva per mesi.

Preparatelo in anticipo!

Torroncini teneri al cioccolato

Ingredienti per 6-8 persone
250 g di **mandorle tostate**
100 g di **anacardi tostati**
50 g di **nocciole tostate**
50 g di **pistacchi tostati** • 1 stecca di **vaniglia** • 100 g di **zucchero**
40 g di **albume** • 100 g di **miele**
300 g di **cioccolato fondente fuso**

Preparazione
• **Preparate lo sciroppo:** versate lo zucchero in un pentolino, unite 200 ml di acqua e portate a 135 °C senza mescolare. • **Versate** l'albume in una casseruola. Unite il miele, mettete sul fuoco e montate il composto a bagnomaria. Levate dal fuoco, aggiungete lo sciroppo caldo e la frutta secca, e mescolate. Unite un pizzico di vaniglia, e mescolate ancora. • **Foderate** uno stampo rettangolare stretto e lungo con un foglio di carta forno. Versate il composto e livellatelo a uno spessore di 2-3cm. • **Coprite** con un altro foglio di carta forno, pressate bene il torrone con l'aiuto di un matterello e lasciate riposare per circa 10-12 ore. • **Tagliate** il torrone a pezzi, immergeteli nel cioccolato fuso, scaldato a bagnomaria, levateli e lasciateli rapprendere su una griglia prima di servire.

0,80€ a porzione

Idea regalo

Croccante alla cannella e arancia

Ingredienti per 6-8 persone
300 g di **mandorle pelate**
350 g di **zucchero**
1 cucchiaio di **miele**
1 **arancia** • **cannella**
1/2 **limone**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Tostate** le mandorle in forno a 180 °C per 5 minuti. In una casseruola raccogliete due cucchiai di acqua, lo zucchero, il miele e il succo di limone, e fate sciogliere a fuoco dolce, mescolando. • **Unite** le mandorle, un pizzico di cannella e la scorza dell'arancia grattugiata, e mescolate. Versate il composto ottenuto su un foglio di carta forno. • **Livellate** bene fino a ottenere uno strato spesso circa 2 cm e lasciate intiepidire. Prima che si solidifichi, con un coltello unto di olio ricavate tanti torroncini e lasciateli indurire.

Tips & Tricks

Per capire se il caramello è pronto, intingetevi un cucchiaio di legno: se risulterà velato e scenderà giù formando un filo che si spezza, spegnete il fuoco.

A tutto strenne!

Grappa alla melagrana

Prelevate **i chicchi da 1 melagrana** e metteteli a macerare con **1 l di grappa**, **25 g di miele**, **5 chiodi di garofano**, **1 stecca di cannella** e **la scorza di 1 limone** in un vasetto chiuso ermeticamente per 15-20 giorni, avendo cura di scuoterlo ogni tanto. Quindi filtrate il liquido, imbottigliatelo ed etichettate le bottigliette scrivendo un augurio per il destinatario.

Muffin all'erba cipollina e salmone

Mescolate in una ciotola **125 ml di yogurt bianco**, **300 g di farina**, **200 g di grana grattugiato**, **125 ml di olio di semi**, **2 uova**, **1 bustina di lievito**, **250 g di salmone affumicato** a pezzetti e **qualche filo di erba cipollina** sminuzzata. Distribuite il composto in uno stampo per muffin e fate cuocere in forno a 180 °C per 25 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e impacchettate i muffin con il cellophane.

Torroncini al cioccolato

Fate sciogliere **500 g di cioccolato fondente**, **200 g di cioccolato al latte** e **200 g di crema alla nocciola** a bagnomaria. Unite **80 g di arachidi sbriciolate**, versate il composto su una teglia con carta forno e compattate bene. Trasferite in frigo per una notte. Trascorso il tempo, tagliate il torrone a quadratini. Incartateli con la carta stagnola e con la carta velina, chiudeteli a caramella e servite.

Cosa vi serve?

NOBERASCO. Bio misto fitness. Mix di frutta secca ed essiccata, 40 g. **€ 1,49**.

VENTURA Mandorle pelate, 150 g. **€ 3,99**.

LIFE. Noce Veneta varietà "Lara" sgusciata. Pack da 90 g. **€ 4,60**.

THE PROTEIN BALL CO. Al gusto Cocco e Macadamia, con datteri, anacardi, succo di frutta concentrato e proteine del latte Whey. 45 g. **€ 2,50**.

Barrette ai due cioccolati con albicocche e fiocchi di avena

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **cioccolato bianco**
20 g di **burro** • 2 cucchiai di **miele**
100 g di **albicocche al cioccolato**
100 g di **cioccolato fondente**
fiocchi di avena

Preparazione
• **Foderate** una teglia di circa 20x30 cm con un foglio di carta forno. Fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato bianco, togliete dal fuoco e incorporate il miele, il burro e le albicocche, tagliate a pezzetti, mescolando delicatamente.
• **Versate** il composto nella teglia e con una spatola livellate bene.
• **Fate sciogliere** a bagnomaria il cioccolato fondente e versatelo sullo strato di cioccolato bianco. Lasciate intiepidire e poi cospargete con i fiocchi di avena. • **Trasferite** in frigo e lasciate compattare per 2-3 ore. Tagliate a quadrotti e servite.

Tips & Tricks

Le barrette si conservano in frigorifero per qualche giorno.

Stupite tutti con 2€

Spiedini di fichi al cioccolato arance e prugne

Ingredienti per 4 persone
250 g di **fichi al cioccolato**
250 g di **prugne al cioccolato**
2 **arance**

Preparazione
• **Pelate** al vivo le arance e tagliate gli spicchi in due; prendete gli stecchini in bambù e alternate una fettina di arancia, un fico e una prugna. • **Proseguite** in questo modo fino a esaurire gli ingredienti.
• **Disponete** gli spiedini preparati su un piatto da portata, portate in tavola e servite.

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Pollo in crosta di arance, torta di zucca senza stampo, crostata di funghi o girelle di lasagne? Diteci, tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari…

…Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi, come sempre con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

E in più, l'inserto monografico da staccare e conservare

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno un libro di ricette in omaggio!

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

La ricetta scelta questo mese è di @Gabriella

"Buongiorno a tutti voi di Facile Cucina! Mi ha attirato tantissimo la copertina di Settembre e ho preparato il rettangolo cremoso ai funghi, è buonissimo! Vi ringrazio per questa ricetta semplice e molto gustosa. Proverò sicuramente anche la crostata verde, la mia bimba si è incantata a guardarla sulla rivista, mi piace sfogliarla insieme a lei. Buona giornata e buon lavoro a Voi che realizzate una rivista così interessante e piacevole".

@Gabriella

"Gentile Gabriella, grazie, prima di tutto, e poi... lei è bravissima!!!! Lieti che abbia trovato invitante la copertina di Facile Cucina e che le sia piaciuta la ricetta, ma soprattutto esterrefatti dalla precisione dell'esecuzione: è perfetta! E sembrerebbe che anche la sua bimba possegga i suoi talenti... la crostata verde che ha adocchiato piaceva talmente anche a noi che era l'altra potenziale copertina, pensi un po'! Se proverà a cucinare anche questa, ci faccia sapere com'è andata. Anche se quella che ha qualcosa da insegnare, qui, è proprio lei: cucina con gioia e piacere di condividere e questo, creda, è davvero l'ingrediente più importante. Che noi cerchiamo di far "scoprire" a tutti, anche a chi... non sa di averlo! Carissimi saluti e tanti complimenti"!

Giulia Macrì - Vicedirettore Facile Cucina

TEMPO *di* AVVENTO

Quest'anno non fatevi prendere alla sprovvista! Recuperate una bella tradizione di famiglia e fate incetta di idee per preparare, insieme ai piccoli di casa, il calendario dell'Avvento. Tante dolci strenne da realizzare, ogni giorno, in attesa della Vigilia

12

Calendario dell'Avvento al cacao

Ingredienti
350 g di **pasta frolla al cacao**
Per la glassa reale: 1 **albume**
150 g di **zucchero a velo**

Preparazione
• **Stendete** la metà della frolla a uno spessore di 3 mm. Ricavate 24 stelline con un tagliabiscotti.
• **Trasferitele** su una teglia, foderata con carta forno, e mettete in frigorifero. • **Stendete** l'impasto rimanente e ritagliate la sagoma di una casetta di dimensioni tali da poter contenere le stelline.
• **Adagiate** la casetta su una seconda teglia, foderata con carta forno, e mettete in frigorifero per almeno 3 ore. Infornate la casetta a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti, girando la teglia a metà cottura. • **Sfornate** e tenete da parte. Alzate la temperatura del forno a 200 °C e cuocete le stelline per circa 12 minuti. Levate e lasciate raffreddare completamente.
• **Per la glassa**: montate l'albume a neve ben ferma e incorporate a mano lo zucchero. Trasferite la glassa in un sac à poche con beccuccio liscio e di 2-3 mm di diametro. Con la glassa scrivete i numeri sulle stelline, attaccatele sulla casetta e decorate a piacere.

Omini di pan di zenzero

Ingredienti per circa 20 biscotti
350 g di **farina** (più altra per la spianatoia) • 150 g di **burro**
150 g di **miele** • 1 **uovo**
80 g di **zucchero di canna**
80 g di **zucchero a velo**
1/2 cucchiaino di **bicarbonato**
2 cucchiaini di **zenzero in polvere**
2 cucchiaini di **cannella in polvere**
1/2 cucchiaino di **noce moscata**
4-5 **chiodi di garofano pestati**
200 g di **glassa reale**
coloranti alimentari (**verde** e **rosa**)

Preparazione
• **Disponete la farina** a fontana, aggiungete i due zuccheri, il bicarbonato e le spezie. Unite al centro il burro freddo, a tocchetti, e il miele, e incorporate l'uovo. Lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. Avvolgetelo con pellicola trasparente e mettete in frigo per 1 ora. Stendete quindi l'impasto in una sfoglia spessa 4-5 mm. • **Ritagliate** con un coppapasta a forma di omino tanti biscotti. Distribuiteli su una teglia con carta forno e infornate a 180 °C per 10-12 minuti. • **Sfornate** e lasciate raffreddare. Dividete la glassa reale in tre ciotoline. Aggiungete in una il colorante verde e in un'altra quello rosa, e mescolate. • **Decorate** i biscottini con le glasse, aiutandovi con uno stecchino. Fate asciugare e servite.

Idea regalo

Tips & Tricks

Preparate i biscottini durante il periodo di Avvento, sistemateli in una scatola e regalateli il giorno di Natale. Farete un figurone! E ora, scoprite come realizzare gli altri biscottini nelle pagine che seguono.

Stupite tutti con 3€

Alberelli di Natale

Ingredienti per 12 alberelli
400 g di **pasta frolla**
glassa reale
codette di zucchero colorate

Preparazione
• **Stendete** l'impasto e, con dei tagliabiscotti a forma di stella di 5 misure crescenti, realizzate tanti biscotti. Per ogni alberello serviranno almeno 10 biscotti, 2 per ogni misura. • **Trasferiteli** su una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 160 °C per almeno 20-30 minuti. Sfornate e fate raffreddare su una gratella per dolci. • **Decorate** le stelline con la glassa reale, spalmandola su tutta la superficie, e poi cospargete con le codette. Partendo dai 2 biscotti più grandi, iniziate a impilare le stelline, sfalsando le punte. • **Proseguite** con gli altri biscotti mettendoli sempre a due a due e in ordine decrescente. Dovrete ottenere in tutto 10 strati. Lasciate asciugare gli alberelli e servite.

Tips & Tricks

Fate attenzione a non fare asciugare la glassa, altrimenti gli strati non si attaccheranno tra loro!

Idea segnaposto

solo 2 ingredienti

Candy biscuits

Ingredienti per circa 15 biscotti
250 g di **pasta frolla**
colorante in polvere rosso

Preparazione
• **Dividete** in 2 l'impasto e coloratene una parte con il colorante rosso in polvere. • **Formate** tanti filoncini con l'impasto bianco, di circa 10 cm di lunghezza e di 1/2 cm di diametro. Fate lo stesso con l'impasto rosso. • **Arrotolate** i filoncini insieme, fino a formare un torcione, e piegate leggermente la punta: al termine, dovrete ottenere un bastoncino con il manico. • **Trasferite** i bastoncini ottenuti in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 150 °C per circa 20-30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.

Glassa reale

Raccogliete nella planetaria **100 g di albumi** e **600 g di zucchero a velo**, montate alla massima velocità, fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Versatelo in una ciotolina, coperta con un panno umido per non farla indurire, e passate all'utilizzo previsto dalla ricetta.

Stupite tutti con 2€

Christmas pudding

Ingredienti per circa 20 biscotti
350 g di **frolla al cacao**
pasta di **zucchero bianca**
pasta di **zucchero rossa**
pasta di **zucchero verde**

Preparazione
• **Stendete** la frolla a uno spessore di 3 mm. Con un coppapasta rotondo di circa 7 cm di diametro ricavate tanti dischetti.
• **Trasferiteli** in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 160 °C per circa 20 minuti. • **Sfornate** e fate raffreddare. Stendete la pasta di zucchero bianca e ritagliatela con il coppapasta utilizzato per i biscotti. • **Adagiate** il dischetto di pasta di zucchero su metà biscotti, lasciando la parte interna ondulata come se fosse glassa che scende. • **Realizzate** 3 palline con la pasta di zucchero rossa e 2 foglioline con quella verde per simulare l'agrifoglio.
• **Guarnite** i biscotti con le bacche e le foglioline, e lasciate asciugare completamente.

Stelline alla cannella con confettura di lamponi

Ingredienti per 20-25 biscotti
450 g di **pasta frolla**
150 di **confettura di lamponi**
zucchero a velo • **cannella in polvere**

Preparazione
• **Lavorate** la frolla con un pizzico di cannella. Stendetela a uno spessore di circa 4 mm e con un coppapasta a forma di stella realizzate tanti biscotti.
• **Con un coppapasta** a forma di stella molto piccolo, forate al centro la metà dei biscotti. Per ogni stellina serviranno 2 biscotti: uno sarà la base e l'altro la parte superiore. • **Trasferite** i biscotti in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 160 °C per circa 30 minuti. Levate e fate raffreddare. Spolverizzate la superficie delle stelle forate con lo zucchero a velo. • **Spalmate** la superficie dei biscotti interi con un velo di confettura, coprite con quelli spolverizzati di zucchero e servite.

0,15€
a biscotto

Stupite tutti con 1€

cotti in 7 minuti

Alberelli glassati

Ingredienti per circa 20 biscotti
500 g di **pasta frolla** • 200 g di **zucchero a velo**
codette di cioccolato bianco

Preparazione
• **Stendete** l'impasto in una sfoglia abbastanza sottile, quindi con un tagliapasta a forma di alberello di Natale ricavate tanti biscotti. Trasferiteli in una teglia con carta forno, e infornate a 200 °C per 5-7 minuti. Levate e lasciate intiepidire. • **Per la glassa**: mescolate lo zucchero a velo setacciato con tre cucchiai di acqua. • **Ricoprite** delicatamente la superficie dei biscotti e distribuite sopra le codette di cioccolato. Lasciate solidificare e servite.

Biscottini da tazza

Ingredienti per 20-25 biscotti
450 g di **pasta frolla**
100 g di **zucchero a velo**
Vi serve inoltre: **latte**

Preparazione
• **Stendete** l'impasto a uno spessore di 1/2 cm; con un coppapasta rotondo ricavate tanti dischetti e tagliatene uno spicchio, in modo che possano rimanere in piedi una volta appoggiati sul bordo della tazza. • **Praticate** nella parte alta di ciascun biscotto un piccolo foro (nel quale passerete il nastro, una volta cotti). Trasferite i biscotti in una teglia, rivestita con carta forno, e infornate a 180 °C per 15 minuti. • **Levate** e lasciate raffreddare. Passate del tulle o del nastro colorato nei buchi e formate piccoli fiocchi. • **Preparate** una glassa mescolando lo zucchero a velo setacciato con uno-due cucchiai di acqua. • **Decorate** i biscotti con la glassa e lasciatela asciugare completamente.
• **Appoggiate** i biscotti al bordo delle tazze e accompagnate con il latte caldo.

L'alleato in cucina

Scatola portabiscotti, per conservare i vostri biscottini croccanti e fragranti come appena sfornati.

Tognana

Stelle al cioccolato e arancia

Ingredienti per 20-30 biscotti
250 g di **farina** • 3 **tuorli**
180 g di **burro** • 25 g di **cacao amaro**
60 g di **zucchero**
60 g di **zucchero di canna**
1/2 cucchiaino di **lievito**
1 **arancia**

Preparazione
• **Lavorate** il burro con i due tipi di zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; aggiungete i tuorli, la farina, setacciata con il cacao e il lievito, e la scorza di arancia grattugiata, e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Formate** una palla, avvolgetela con pellicola trasparente e fate riposare in frigo per 1 ora. Stendete quindi l'impasto a uno spessore di 1/2 cm; con dei tagliapasta a forma di stella (di dimensioni diverse) ricavate tanti biscotti.
• **Praticate** un piccolo foro su ciascun biscotto. Trasferite i biscotti in una teglia con carta forno e infornate a 180 °C per 10-12 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.
• **Passate** dello spago da cucina nei buchi e appendete le stelle all'albero.

Rudolph la renna

Ingredienti per 18 biscotti
400 g di **pasta frolla**
ganache al cioccolato
Per la decorazione:
200 g di **cioccolato fondente**
100 g di **albicocche secche**
confettini di cioccolato tipo smarties

Preparazione
• **Stendete** la frolla a uno spessore di circa 4 mm e con un coppapasta rotondo di circa 5 cm di diametro realizzate tanti dischetti.
• **Trasferiteli** in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 160 °C per circa 20 minuti.
• **Distribuite** una noce di ganache al centro di un biscotto. • **Adagiate** sopra un cubetto di albicocca secca e chiudete con un altro biscotto. • **Preparate** gli altri biscotti fino a esaurimento degli ingredienti. • **Fate sciogliere** il cioccolato e raccoglietelo in un sac à poche da decorazione.
• **Realizzate** le corna da alce e gli occhi sui biscotti. Fate poi il naso: mettete una puntina di cioccolato al centro di ciascun biscotto, disponete sopra un confettino e lasciate asciugare bene.

Ganache al cioccolato

Portate a bollore **200 ml di panna** con **1 cucchiaio di glucosio**. Versate il liquido su **300 g di cioccolato fondente** e mescolate. Aggiungete **25 ml di liquore di albicocca** e infine **50 g di burro**. Mescolate, fate raffreddare e raccogliete in un sac à poche.

Casetta di pan di zenzero

Ingredienti per 6-8 persone
360 g di **zucchero di canna grezzo**
110 g di **zucchero** • 360 g di **burro**
10 g di **cannella in polvere**
25 g di **zenzero in polvere** • 90 g di **uova**
25 g di **latte intero** • 720 g di **farina**
10 g di **lievito in polvere** • 2 g di **sale**
Per decorare: 200 g di **glassa reale**
cioccolato bianco • **colorante alimentare** (**giallo**, **verde**, **rosso** e **blu**)

Preparazione
• **Frullate** i due tipi di zucchero con il burro, la cannella, lo zenzero e il sale. Unite a filo le uova leggermente sbattute, il latte e, infine, la farina setacciata con il lievito. • **Prelevate** l'impasto e pressatelo con le mani all'interno di uno stampo in silicone a forma di casetta. • **Infornate** a 170 °C per circa 20 minuti, quindi levate, fate raffreddare all'interno dello stampo e sformate. • **Dividete** la glassa in varie ciotoline e aggiungete in ognuna i coloranti alimentari. • **Unite** quindi i vari pezzi di pan di zenzero tra loro con il cioccolato bianco fuso, poi decorate il tetto e le varie parti a piacimento con la glassa di zucchero bianca e con quella colorata, aiutandovi con un sac à poche.
Fate rapprendere e portate in tavola.

Lavori in corso!

Pressate l'impasto nell'apposito stampo e infornate

Sfornate, lasciate raffreddare e sformate

Incollate le pareti della casa con la glassa

Decorate a piacere

Segnaposto

Portatovaglioli

Lavorate in un frullatore **300 g di zucchero a velo** con **1 albume** e **10 g di gomma adragante**, fino a ottenere un impasto omogeneo. Mettetelo sul piano di lavoro, stendetelo allo spessore di 3-4 mm e con i tagliabiscotti ricavate diverse formine natalizie. Con la pasta restante formate delle strisce, avvolgetele intorno a un matterello a mo' di anello, e lasciatele asciugare. Dividete **150 g di glassa reale** in varie ciotoline e coloratela a piacere con i coloranti. Decorate i portatovaglioli, lasciate asciugare e scrivete il nome degli ospiti con il pennarello alimentare. Attaccate quindi le formine all'anello di pasta di zucchero ormai asciutto, lasciatele rapprendere bene e utilizzatele.

Biscotti presepe

0,40€ a biscotto

Ingredienti per circa 20 biscotti
500 g di **pasta frolla** • **pasta di zucchero bianca** • **coloranti alimentari** **gelatina alimentare** • **miele**

Preparazione

• **Stendete** la frolla e con un tagliabiscotti ricavate tanti rettangoli. Con gli stecchini infilzate ciascun biscotto ai due angoli (saranno i buchi per appenderli all'albero).
• **Trasferiteli** in una teglia con carta forno e infornate a 180 °C per 10 minuti.
• **Sfornate**, sfilate gli stecchini e lasciate raffreddare. Stendete la pasta di zucchero marrone chiaro e nera, e con il tagliabiscotti ritagliate tanti rettangoli.
• **Spalmate** un velo di miele e incollate la pasta di zucchero nera sulla parte superiore, e quella marrone chiaro sulla parte inferiore. • **Formate** con la pasta di zucchero le parti del corpo dei personaggi: tre palline color carne per il viso (che poi schiaccerete leggermente da una parte), delle strisce per i capelli e per la barba di Giuseppe, le braccia, e così via. Con un goccio di gelatina, incollate pezzo per pezzo ai biscotti. • **Modellate** con la pasta di zucchero gialla il tetto, dandogli una forma più larga al centro e più sottile alle estremità. Praticate tante incisioni con un coltello e incollatelo sul biscotto.
• **Completate** con le stelle, bucate con uno stecchino in corrispondenza del buco del biscotto e fate passare del filo per appenderli.

Idea speedy

Se non volete appenderli all'albero, potete realizzare i biscottini presepe con i frollini (tipo oro saiwa) già pronti.

idea speedy

Cooming soon

E ora che avete pensato ai biscottini dell'Avvento, non vi resta che munirvi degli strumenti giusti per realizzarli.

Kit di **Tescoma** della linea **Delícia**, per realizzare un piccolo albero di Natale tridimensionale di pan di zenzero o pasta frolla. Set di 13 pezzi più supporto.

€11,90

Timbro tagliabiscotti linea **Delícia**. Per decorare i vostri biscottini senza nessuna fatica, grazie all'estrattore che non fa attaccare la frolla al timbro. Set da 4 pezzi di **Tescoma.**

set 4 pezzi €9,90

Stampi per biscottini natalizi in acciaio - silver e gold cm 14x14. Di **Maiuguali**.

€8 cad.

Tagliapasta **Decora** per assemblare una deliziosa casetta di pan di zenzero.

€3,10

Decorazioni di zucchero pronte all'uso. Realizzate a mano con coloranti di estrazione naturale. Di **Decora**.

€3,90 cad.

Tagliabiscotti **Decora** in plastica per ricavare dolci soggetti natalizi.

€4,50

Dal 23 novembre in omaggio su Alice Cucina

Aspettando Natale, ecco il calendario dell'Avvento con 24 calze in tessuto di **Maiuguali**. Cm 185.

€35

ALICE

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

CUOCHI E DINTORNI

I PROTAGONISTI SIETE VOI

Il nuovo programma di Alice, condotto da Francesca Romana Barberini, che ci guida alla scoperta dei protagonisti della ristorazione italiana.

- **Cuochi e dintorni, tutti i giorni alle 17.25**

RESISTIAMO A TUTTO, MA NON A...

DOLCI TENTAZIONI

Nuove puntate del programma di pasticceria condotto dal simpaticissimo Michele La Ginestra, con Andrea Riva Moscara, talentuoso pastry chef e Maitre Chocolatier.

- **Dolci tentazioni, tutti i giorni alle 18.00**

CASA ALICE E CASA ALICE INSIEME

Sempre fresche di giornata le nuove puntate di *Casa Alice* e del suo spin-off *Casa Alice Insieme*. Il primo con Franca Rizzi che fa gli onori di casa e Marco Valletta ai fornelli, che "sforna" ricette e idee sempre nuove; con tanti amici, nuove conoscenze e ristoratori ricevuti da donna Franca, il secondo programma, che ospita regolarmente anche alcuni dei contributors della rivista *Alice Cucina*: da Angela Fiorini; a Giulia Steffanina; ad Andrea Riva Moscara.

- **Casa Alice, tutti i giorni alle 18.35**
- **Casa Alice Insieme, tutti i giorni alle 19.10**

IL PIATTO FORTE

A CIASCUNO IL SUO

Valentina Scarnecchia visita ristoranti e trattorie e fa loro cucinare in tempo reale il "piatto forte" della casa.
A ciascuno... il proprio grande classico della cucina locale di tradizione.

- **Il Piatto Forte, tutti i giorni alle 22.25**

LA GOLA E IL GUSTO

CUCINA GIOVANE E GOURMET

Come preparare rapidamente ricette di tendenza per rendere "cool" un lunch, un brunch, un happy hour o un party? Ci pensa Mattia Poggi, nella nuova serie del suo programma storico.

- **La gola e il gusto, tutti i giorni alle 20.40**

CODICE RUGIATI

LA CUCINA CONTEMPORANEA SECONDO SIMONE

Simone Rugiati interpreta le ricette di tradizione e propone nuove pietanze in chiave contemporanea. Con un occhio al benessere e uno alle presentazioni di grande effetto.

- **Codice Rugiati, tutti i giorni alle 20.05**

CUOCHI e DINTORNI

Cuochi e dintorni
Tutti i giorni alle 17.25

Ospiti di Francesca Romana Barberini, negli studi di Alice, chef, cuochi e professionisti del settore continuano a dar prova delle loro abilità culinarie. E voi cosa state aspettando? Scrivete… la prossima volta i protagonisti potreste essere voi!

Pasta cozze e gamberetti con crema di fagioli e provolone del Monaco ▾

Chef Tommaso De Rosa

Ingredienti per 4 persone
240 g di **pasta mista trafilata al bronzo**
200 g di **cozze già pulite**
200 g di **gamberetti già sgusciati**
400 g di **fagioli** (tipo **a formella**) **già ammollati** • 100 g di **provolone del Monaco** • 2-3 cucchiai di **panna fresca** • 2 spicchi di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **la scorza grattugiata e il succo** di 1 **limone**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**
fiori eduli

Preparazione
• **Trasferite** i fagioli in una pentola con acqua fredda e fateli cuocere per circa 40 minuti. Salateli. Raccogliete intanto le cozze in una padella con un filo di olio e l'aglio schiacciato, incoperchiate e fatele aprire a fuoco vivace. Spegnete, levate i molluschi dalla conchiglia, filtrate l'acqua di cottura e tenete da parte. • **Condite** i gamberetti con un'emulsione preparata, frullando un filo generoso di olio con il succo del limone e un po' di prezzemolo tritato. Salate, pepate, profumate con la scorza del limone e lasciate marinare per una decina di minuti. Una volta cotti i fagioli, scolateli, raccoglieteli in un mixer e frullateli con un filo di olio, la panna e un goccino di acqua di cottura delle cozze, fino a ridurli in crema. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela e conditela con un cucchiaio di olio. Velate il piatto con la crema di fagioli, disponete ordinatamente la pasta e condite con i gamberetti, le cozze e il provolone a scaglie. • **Guarnite** con qualche fogliolina di prezzemolo e i fiori eduli, e servite.

• **RISTORANTE HOTEL DEI CONGRESSI**
Chef Tommaso De Rosa
Viale Puglia 45, Castellammare di Stabia (Na)
tel. 081 8722277
www.hoteldeicongressi.com

Tagliolini con capesante senape e lime ▾

Chef Gabriele Cordaro

• **ELEGANCE CAFÈ JAZZ CLUB ROMA**
Chef Gabriele Cordaro
Via Francesco Carletti 5, Roma
tel. 06 57284458
www.elegancecafe.it

Ingredienti per 4 persone
400 g di **tagliolini all'uovo** • 4 **capesante**
1 **lime** • 1 **scalogno** • 15 g di **salsa Worcestershire** • 40 g di **senape**
50 ml di **brandy** • 50 g di **burro**
10 ml di **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione

• **Aprite** le capesante con un coltellino ed estraete i molluschi delicatamente. Separate la noce dal corallo, quindi passateli sotto l'acqua corrente. Fate rosolare lo scalogno tritato in una padella con un filo di olio. • **Unite** noci e coralli delle capesante e fate saltare velocemente. Bagnate con il vino e lasciate sfumare, quindi unite la salsa Worchestershire e la senape, e portate a cottura. • **Lessate** i tagliolini in acqua bollente e leggermente salata, scolateli al dente e versateli nella padella con le capesante. • **Mescolate** bene, mantecate con una noce di burro e impiattate. Profumate con la scorza del lime grattugiata e servite.

Passatelli ceci e vongole ▾

Chef Cesare Gasparri

• **ROSSINI BISTROT**
Chef Cesare Gasparri
Via Giambattista Passeri 80, Pesaro (PU)
www.rossinibistrot.it

Ingredienti per 4 persone
Per la pasta: 200 g di **pane grattugiato**
25 g di **farina** • 50 g di **parmigiano grattugiato** • 4 **uova** • **noce moscata**
sale e pepe • **la scorza** di 1 **limone**
Per il condimento: 100 g di **ceci già lessati**
500 g di **vongole veraci già spurgate e sciacquate** • 50 ml di **vino bianco**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva
2 l di **brodo di pesce** • **sale**

Preparazione

• **Per i passatelli**: lavorate tutti gli ingredienti in una ciotola fino a ottenere un impasto elastico e omogeneo. Con lo schiacciapatate realizzate i passatelli e fateli cadere direttamente su un foglio di carta forno. • **Scaldate** 3-4 cucchiai di olio in una padella, unite l'aglio e fate rosolare. A questo punto aggiungete le vongole, sfumate con il vino, profumate con i gambi del prezzemolo tritati e fatele aprire. • **Spegnete**, filtrate il liquido di cottura e togliete le vongole dalle conchiglie. Versate metà liquido in una casseruola con i ceci e fate insaporire per qualche minuto. Se necessario, regolate di sale. • **Portate a bollore** il brodo di pesce e lessate i passatelli. Scolateli e versateli in una padella con le vongole. • **Mescolate**, impiattate e servite.

Tortino di baccalà patate e funghi ▾

Chef Maria De Fatima Pereira Afonso

Ingredienti per 4 persone
800 g di **baccalà** • 500 g di **patate**
500 g di **funghi porcini**
50 g di **prezzemolo** • 50 g di **timo sfogliato** • 2 spicchi di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale**

• **RISTORANTE TRE PUPAZZI**
Chef Maria De Fatima Pereira Afonso
Borgo Pio 183, Roma
tel. 06 68803220
ristorantetrepupazzi.it

Preparazione

• **Sbucciate** le patate e tagliatele a fettine non troppo sottili. Sistematele in una teglia rivestita con carta forno, conditele con un pizzico di sale, un filo di olio e il timo sfogliato, e infornate a 250 °C per 10 minuti. • **Scaldate** un filo di olio in una padella, unite 1 spicchio di aglio in camicia e i filetti di baccalà; incoperchiate e fate cuocere per una decina di minuti. • **Mondate** i funghi e fateli trifolare in una padella con 4-5 cucchiai di olio, lo spicchio di aglio rimasto e con un po' prezzemolo tritato (se necessario, bagnate in cottura con un pochino di acqua). • **Disponete** un coppapasta da 10 cm di diametro su un piatto da portata. Riempitelo con uno strato di patate e uno di baccalà, e terminate con parte dei funghi. • **Frullate** i funghi restanti con un filo di olio e fate uno strato di salsa sul tortino. Guarnite con il prezzemolo tritato rimasto e servite.

Capesante con spuma di parmigiano e tartufo ▾

Chef Paolo Gramaglia

• **RISTORANTE PRESIDENT POMPEI**
Chef Paolo Gramaglia
Via S. Giuseppe 16, Pompei (Na)
tel. 081 8507245
www.ristorantepresident.it

Ingredienti per 4 persone
12 **noci di capesante** • 200 g di **burro salato**
olio extravergine di oliva • 2-3 rametti di **timo** • **fiori eduli** • **amido di riso**
Per la salsa ai porcini:
200 g di **porcini già puliti**
olio extravergine di oliva • 30 g di **cipolla bianca tritata** • **brodo vegetale**
Per la spuma di parmigiano:
300 g di **panna montata**
150 g di **parmigiano grattugiato**
sale e pepe
Vi serve inoltre: **tartufo bianco o nero a fettine sottili**

Preparazione
• **Per la salsa ai porcini**: fate scaldare un filo di olio in una padella, unite il trito di cipolla e i funghi, e portate a cottura, bagnando con un mestolo di brodo vegetale, man mano che viene assorbito. Spegnete, raccogliete i funghi in un mixer e frullate bene (se la salsa dovesse risultare troppo liquida, unite un pizzico di amido di riso per addensare). • **Per la spuma di parmigiano**: incorporate delicatamente il parmigiano alla panna, condite con un pizzico di sale e di pepe, e raccogliete tutto in un sac à poche con bocchetta a stella. • **Per le capesante:** raccogliete le capesante in una padella con un filo di olio, unite il burro salato, profumate con il timo e portate a cottura.
• **Disponete** in un piatto 3 capesante, guarnite con un ciuffo di spuma al parmigiano e con la salsa ai funghi. Profumate con le scorzette di tartufo, guarnite con i fiori eduli e servite.

Baccalà alla piastra con salsa alle barbabietole e hummus ▾

Chef Federico Fusca

Ingredienti per 4 persone
4 **tranci di baccalà** da 200 g **già ammollati**
250 g di **barbabietole già cotte**
30 g di **germogli di barbabietola**
1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **insalatina mista**
liquirizia in polvere • **fiori eduli**
Per l'hummus: 500 g di **ceci cotti**
1 spicchio di **aglio** • **il succo** di 1 **limone**
50 g di **salsa tahina** • **paprica dolce** • **sale**

Preparazione
• **Per l'hummus**: raccogliete i ceci nel bicchiere di un mixer, unite il succo del limone, la thaina e lo spicchio di aglio, profumate con la paprica dolce, salate, e frullate fino a ridurre in crema. • **Scaldate** un filo di olio in una padella e fate rosolare l'aglio. Unite le barbabietole a pezzetti e lasciatele insaporire per qualche minuto.
• **Spegnete**, eliminate l'aglio e frullate fino a ottenere una salsa omogenea. Scaldate per bene una piastra antiaderente e fate cuocere i filetti di baccalà dalla parte della pelle, fino a renderla croccante; quindi spegnete e trasferite su una teglia con carta forno.
• **Irrorate** con un filo di olio e fate cuocere per 6 minuti a 180 °C. Sfornate. Distribuite un letto di insalata sui piatti e mettete al centro i tranci di baccalà. Aiutandovi con un sac à poche, guarnite con ciuffetti di hummus e con la salsa alle barbabietole. Unite i fiori eduli, profumate con la polvere di liquirizia e servite.

• **MICHI - BISTRÒ COCKTAIL BAR CAFÈ**
Chef Federico Fusca
Piazza del Duomo 7, Pistoia
tel. 0573 976381
www.facebook.com/michibistrococktailbarcafe

Ricciola d'autunno▼

Chef Giampaolo Faiola

• **RISTORANTE TEHO FISH**
Chef Giampaolo Faiola
Via XX Settembre 50, Frascati
tel. 331 3557781
www.tehofishrestaurant.it

Ingredienti per 4 persone
4 **filetti di ricciola** da 250 g
200 g di **zucca** • 30 g di **basilico**
maizena • 250 g di **funghi cardoncelli**
10 g di **pop corn** • 30 g di **olio**
extravergine di oliva • 2 spicchi di **aglio**
qualche foglia di **menta** • **insalata tipo**
crescione • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** la zucca a dadini e fateli cuocere al vapore. Raccogliete i dadini di zucca nel bicchiere di un mixer, unite le fogliine di menta e l'aglio, e frullate fino a ridurre in crema. • **Scottate** le foglie di basilico in acqua bollente, scolatele e frullatele (se la salsa dovesse risultare troppo liquida, unite un po' di maizena). Mondate i funghi e fateli trifolare in una padella con un filo di olio. • **Grigliate** la ricciola su una piastra antiaderente e passatela in forno per 3 minuti. Velate i piatti con la crema di zucca, adagiate al centro i filetti di ricciola e accompagnate con i funghi. • **Guarnite** con qualche goccia di salsa al basilico, i pop corn e qualche fogliolina di insalata, e servite.

Budino al parmigiano con porcini e fonduta▼

Chef Cristina Cerbi

Ingredienti per 4 persone
Per gli sformatini: 300 ml di **latte**
200 ml di **panna fresca**
200 g di **parmigiano grattugiato**
3 **tuorli** • 3 **uova** • **noce moscata**
Per la fonduta: 50 g di **formaggio**
tosone (o di **parmigiano**)
100 ml di **panna fresca** • 50 ml di **latte**
Per i porcini al rosmarino: 2 **porcini grandi**
1 rametto di **rosmarino** • 1 spicchio
di aglio • 1/2 bicchierino di **brandy**
sale grosso

Preparazione
• **Versate** il latte e la panna in un pentolino, mettete sul fuoco e, poco prima del bollore, unite il parmigiano e la noce moscata. • **Fate sciogliere**, mescolando con un cucchiaio di legno, quindi levate dal fuoco e incorporate i tuorli e le uova. • **Distribuite** il composto in 4 stampini monoporzione di alluminio e fate cuocere in forno a bagnomaria a 140 °C. Nel frattempo pulite i funghi e affettateli sottilmente. • **Scaldate** un filo di olio in una padella con lo spicchio di aglio, unite i funghi, profumate con il timo e fiammeggiate con il brandy. Spegnete e tenete da parte. • **Per la fonduta**: fate bollire la panna e il latte, unite il formaggio a dadini e fatelo fondere, mescolando con un cucchiaio di legno. Una volta cotti, sformate i budini e lasciateli intiepidire. • **Sformate** e servite con la fonduta e i porcini.

• **OSTERIA DI FORNIO**
Chef Cristina Cerbi
Via Fornio 78, Fornio (Pr)
tel. 0524 60118
www.osteriafornio.it

MASSERIA SCIARRA

Santo e Addolorata, questo mese, ci portano alla scoperta degli antichi sapori di Sicilia con un piatto povero, ma ricchissimo di gusto

Frascatula ennese

Ingredienti per 4 persone
600 g di **broccoli siciliani**
150 g di **semola di grano duro**
100 g di **pancetta** • 1,5 l di **acqua**
1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Mondate** i broccoli, sciacquateli e divideteli in cimette. Lessatele nell'acqua bollente e salata, scolatele e tenete da parte l'acqua di cottura. • **Fate imbiondire** lo spicchio di aglio in una padella con 6 cucchiai di olio. Aggiungete quindi la pancetta, tagliata a dadini, e fatela rosolare bene. A questo punto eliminate l'aglio, unite le cimette di broccoli e lasciatele insaporire per qualche minuto. • **Portate a bollore** l'acqua di cottura dei broccoli tenuta da parte; levate dal fuoco e unite a pioggia la semola, mescolando in continuazione con una frusta. • **Rimettete** su fiamma dolce e fate cuocere per 10 minuti, sempre mescolando. Al termine spegnete, versate nella padella con i broccoli e mescolate. • **Impiattate** e servite con un filo di olio a crudo.

La *polenta* del sud

Gustoso piatto contadino, la *frascatula* è una crema di polenta, diffusa in tutta la Sicilia, insaporita con ingredienti differenti a seconda della zona di provenienza. Nel Trapanese viene condita con cime di cavolfiore, ad Agrigento e Caltanissetta con finocchietto e pancetta. A Modica solo con pecorino, olio e sale.

Foto E. Trotta

Il PIATTO FORTE

Nel programma di Alice Tv, Valentina Scarnecchia vi porta alla scoperta dei sapori tipici del centro-sud: dai mezzanelli lardiati, primo piatto della verace Trattoria San Ferdinando a Napoli, alla scottiglia di cinghiale, della toscanissima Trattoria del Contadino

Mezzanelli lardiati

Trattoria San Ferdinando

Ingredienti per 4 persone
400 g di **mezzanelli spezzati o ziti**
300 g di **pomodori pachino**
120 g di **lardo di Colonnata** • 1 spicchio di **aglio** • 1/2 **peperoncino** • 2 cucchiai di **olio extravergine di oliva** • **formaggio grattugiato tipo conciato romano** (a piacere) • 1 ciuffo di **basilico** • **sale**

• **TRATTORIA SAN FERDINANDO**
Via Nardones 117, Napoli
tel. 081 421964
www.facebook.com/TrattoriaSanFerdinando

Preparazione
• **Sciacquate** i pomodori, tagliateli in due, eliminate semi e acqua di vegetazione, e tenete da parte. • **Scaldate** un filo generoso di olio in una padella, unite lo spicchio di aglio e il peperoncino a rondelle, e fate dorare leggermente. • **Aggiungete** il lardo, tritato al coltello, e fate sciogliere. Versate quindi i pomodori e fate cuocere, a fuoco medio, per 15 minuti circa. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua bollente e leggermente salata. Scolatela al dente e versatela nella padella con il condimento. Mescolate bene, spadellate per qualche minuto e spegnete. • **Impiattate**, guarnite con qualche foglia di basilico e spolverizzate, a piacere, con il formaggio grattugiato. Portate in tavola e servite.

Scottiglia di cinghiale alla cacciatora

Trattoria del Contadino

Ingredienti per 6 persone
1,5 kg di **polpa di cinghiale**
700 g di **pomodori** • 1 costa di **sedano**
1 **carota** • 1 **cipolla** • 2 spicchi di **aglio**
sale e pepe • qualche **bacca di ginepro**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 rametto di **timo** • **peperoncino** • **olio extravergine di oliva** • **brodo di carne** • 2 bicchieri di **vino rosso** • **pepe**
Vi serve inoltre: **purè di patate**

• **TRATTORIA DEL CONTADINO**
Strada Pian delle Lamacce 2, Cetona (Si)
tel. 0578 238461
www.trattoriadelcontadino.it

Preparazione
• **Fate marinare** in frigo per 12 ore la polpa di cinghiale a pezzetti con il vino, il sedano, la carota, 1/2 cipolla, le bacche di ginepro e un pizzico di pepe. • **Scolate** quindi la carne dalla marinatura e fatela rosolare in una padella (senza l'aggiunta di grassi) per 5 minuti. • **Preparate** un trito con le erbe aromatiche, la cipolla restante, l'aglio e un pizzico di peperoncino, e fatele dorare in un'altra padella con un filo di olio. • **Unite** la carne alle verdure, aggiungete 4-5 cucchiai di olio e fate cuocere per 20 minuti. • **Bagnate** quindi con un mestolo di brodo, incoperchiate e fate cuocere per 1 ora (bagnando con altro brodo, se necessario). • **Aggiungete** a questo punto i pomodori e il vino della marinatura e proseguite la cottura per 1 ora circa. Spegnete, impiattate e servite lo spezzato di cinghiale con il purè di patate.

CASA ALICE *Insieme*

L'amatissima Franca Rizzi fa gli onori di casa e ospita, in tv, una giovane pasticciera, Loredana Fiorella, e un cuoco per diletto, Andrea Cocco

Mousse di ricotta al cioccolato

Ingredienti per 4 persone
200 g di **frollini** • 500 g di **ricotta**
50 g di **cioccolato al latte**
200 g di **zucchero** • 125 g di **crema spalmabile alle nocciole**

• Andrea Cocco

Preparazione
• **Mettete** la ricotta in un colino a maglie strette e fatela scolare bene. Intanto tritate finemente il cioccolato. • **Sbriciolate** i biscotti secchi e disponeteli sul fondo di quattro coppette da dessert. Una volta scolata dal siero, raccogliete la ricotta in una ciotola e lavoratela con lo zucchero, fino a ottenere una crema omogenea.
• **Unite** quindi il cioccolato al latte tritato, e mescolate ancora. Distribuite la crema di ricotta in quattro coppette individuali, guarnite con la crema di nocciole e servite.

Cupcake al cioccolato con frosting al mascarpone

Ingredienti per 12 cupcakes
180 g di **burro** • 180 g di **zucchero**
150 g di **farina** • 30 g di **cacao** • 3 **uova**
70 ml di **latte** • 1/2 cucchiaino di **lievito per dolci** • 1 **bacca di vaniglia**
Per il frosting al formaggio:
300 g di **zucchero a velo** • 50 g di **burro**
125 g di **mascarpone**
Vi servono inoltre: **animaletti di zucchero**

• Loredana Fiorella

Preparazione
• **Setacciate** la farina con il cacao e il lievito, e tenete da parte.
In una ciotola lavorate il burro morbido con lo zucchero e i semi della vaniglia, fino a ottenere un composto spumoso.
• **Incorporate** le uova, uno alla volta, aggiungendo ogni volta anche un cucchiaio di farina al cacao. Terminate le uova, unite la farina, tutta in una volta, e mescolate ancora. • **Aggiungete** per ultimo il latte e amalgamate.
• **Distribuite** l'impasto in uno stampo per 12 muffin, rivestito con i pirottini di carta, infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. • **Sfornate** e lasciate raffreddare su una griglia.
• **Preparate** il frosting: lavorate con le fruste tutti gli ingredienti, fino a ridurli in crema. • **Distribuite** con un sac à poche il frosting sui cupcake e decorate con gli zuccherini colorati. Servite.

Oroscopo

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

Le cose scorrono, ma fate attenzione all'eccesso di fretta e di pressapochismo.

Amore: ha risvolti passionali e l'attrazione, fra di voi, è più "caliente " del solito.

Lavoro: vorreste ampliare e modificare i metodi di lavoro, ma per ora forse scarseggiano i mezzi.

Pasteggiate con: ***pizza acciughe rucola e burrata*** (pag. 73)

TORO

21 aprile-20 maggio

La vostra intraprendenza è eccellente, ma scegliete con cura le priorità.

Amore: conciliare le necessità affettive fra voi e il partner è il compitino per casa.

Lavoro: potrebbe assorbirvi tanto, forse troppo. I risultati, comunque, verranno.

Pasteggiate con: ***calamari scottati con salsa di zucca e radicchio grigliato*** (pag. 67)

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

La realizzazione di aspirazioni e sogni è forse più difficile del previsto…

Amore: quello che vi unisce è la stessa curiosità, la voglia di novità e uno spirito avventuroso.

Lavoro: patti chiari con i committenti. Pattuite prima pagamenti e scadenze.

Pasteggiate con: ***farinata con le leghe*** (pag. 29)

CANCRO

22 giugno-22 luglio

Saprete volgere a vostro vantaggio una situazione alla nascita un tantino pungente…

Amore: l'energia che il Sole e Venere vi concedono è da spendere in amore.

Lavoro: idee e progetti nuovi hanno l'avvallo di Giove e Mercurio insieme. Riusciranno!

Pasteggiate con: ***cannelloni verdi alla zucca e gorgonzola*** (pag. 47)

LEONE

23 luglio-22 agosto

L'appoggio di Giove e gli stimoli di Urano faranno la differenza.

Amore: "Parole, parole, parole…". Usatele per conquistare chi amate!

Lavoro: troverete le persone e le occasioni giuste per spiccare il volo!

Pasteggiate con: ***charlotte ai cachi*** (pag. 86)

VERGINE

23 agosto-22 settembre

Chi si professava amico cerca la sua personale convenienza!

Amore: per far capire a chi vi piace che l'amate occorre un'invenzione, un golpe, un colpo di testa…

Lavoro: siete voi il motore e la mente della rimonta del vostro gruppo lavorativo.

Pasteggiate con: ***insalata di calamari al lime e menta*** (pag. 66)

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

Gli affari hanno bisogno di un maggior lasso di tempo per decollare!

Amore: il partner è vanitoso? Complimenti e lodi incensanti faranno miracoli…

Lavoro: Sole e Saturno complici ora vi consigliano di puntare sulla qualità e non sulla quantità.

Pasteggiate con: ***pizza con crema di zucca scamorza e radicchio*** (pag. 70)

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

Inizia un anno ricco di prospettive per realizzare progetti e intenzioni.

Amore: l'anno sarà fecondo, con tutte le implicite motivazioni del termine…

Lavoro: si tratterà di rendere concreti e monetizzabili i progetti su cui avete a lungo arzigogolato.

Pasteggiate con: ***gnocchi di semolino bicolore con sugo di noci*** (pag. 17)

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

L'ingresso di Giove nel segno apre un periodo di grande espansione.

Amore: osare, in amore, non sarà più da considerarsi questione difficile e tentazione paralizzante…

Lavoro: tutto ciò che farete diventerà motivo di orgoglio e di incassi cospicui.

Pasteggiate con: ***muffin all'erba cipollina e salmone*** (pag. 95)

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Successi meritati in arrivo!

Amore: in questo periodo amate incondizionatamente, appassionatamente una sola persona: voi stessi!

Lavoro: riconoscimenti e apprezzamento ormai sono diventati una ripetitiva routine…

Pasteggiate con: ***cassata siciliana*** (pag. 63)

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Suggerimenti impazienti di Marte nel segno vi danno la carica per varare programmi brevi.

Amore: è la passione ad avere il predominio.

Lavoro: occupare una poltrona prestigiosa che definisca il vostro ruolo è più facile!

Pasteggiate con: ***charlotte alla vaniglia e lamponi*** (pag. 79)

PESCI

20 febbraio-20 marzo

Sole e Venere positivi a Nettuno sono la ciliegina sulla torta dell'attuale fase di irradiante sicurezza.

Amore: sono in parecchi ad ammirarvi!

Lavoro: ciò che v'interessa è il prestigio e l'autorevolezza che avete conquistato.

Pasteggiate con: ***polenta bianca con baccalà al latte e riduzione al vino*** (pag. 42)

combo Menu

FATEVI ATTENDERE

DOMENICA DI FESTA

ONLY FISH

FORMAGGIOSI

FULL OF TASTE

MULTICOLOR

Indice tematico delle ricette

ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI

PIZZE

DESSERT

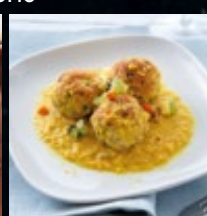
CONSERVE SALSE E LIQUORI

Menu prezzo facile

Ricalcoliamo per te la spesa
per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…

NOVEMBER RAIN - per 4 persone — 8 EURO

VELOCE E INFORMALE - per 4 persone — 12 EURO

STRATO… SFERICO! - per 6 persone — 16 EURO

NON SI BUTTA VIA NIENTE - per 6 persone — 25 EURO

Non perdere il prossimo numero di dicembre
con tante idee sul riciclo dei panettoni e pandori